

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE BELLAS ARTES



TESIS DOCTORAL

**Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis
del sueño: un enfoque desde el arte**

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTORA

PRESENTADA POR

Amaia Isabel Salazar Rodríguez

DIRECTORA

Tonia Raquejo Grado

Madrid

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE BELLAS ARTES



TESIS DOCTORAL

**PROTOTIPOS Y ARQUETIPOS DE LA REPRESENTACIÓN DE
LA PARÁLISIS DEL SUEÑO: UN ENFOQUE DESDE EL ARTE**

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

AMAIA ISABEL SALAZAR RODRÍGUEZ

DIRECTORA

TONIA RAQUEJO GRADO

Madrid, 2020

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE BELLAS ARTES



**UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID**

TESIS DOCTORAL

**Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño:
Un enfoque desde el arte**

**MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR
PRESENTADA POR**

Amaia Isabel Salazar Rodríguez


A LA DIRECCIÓN DE

Tonia Raquejo Grado

Madrid 2020

VOLUMEN I





**“Todo acto de percepción es, hasta cierto punto, un acto de creación,
y todo acto de memoria es, hasta cierto punto, un acto de imaginación”.**

(Edelman, G. M., & Tononi, G. , 2000, pág. 101)



Esta tesis doctoral ha sido realizada con el apoyo del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Complutense de Madrid, gracias a la Beca Predoctoral de Personal Investigador en Formación (PIF) de la Universidad Complutense de Madrid cofinanciada por el Banco Santander; y adscrita al proyecto de investigación *Arte y cognición corporeizada en los procesos de creación: sensibilización ecológica del yo en el entorno* (HAR2017-85485-P), financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España. Parte de su desarrollo artístico se realizó gracias a la Beca de Producción Artística de la *Fundación Bilbaoarte* (Bilbao) durante el año 2017.

Fueron numerosos los archivos visuales y manuscritos consultados en las diferentes colecciones para encontrar prototipos o descripciones asociadas a la parálisis del sueño, como es *The Morgan Library & Museum* (New York, USA), *Princeton University Library* en la Sección de Manuscritos Islámicos (Nueva Jersey, USA), *Beinecke Rare Book & Manuscript Library* de Yale University (New Haven, USA), *The Museum of Modern Art* (MoMA) (New York, USA), *Detroit Institute of Arts Museum* (Detroit, USA), *Bibliothèque nationale de France* (París), *British Museum* de Londres (UK), *Museo Nacional del Prado* (Madrid), y las *Bibliotecas de la Facultad de Bellas Artes y Psicología* de la Universidad Complutense de Madrid.

Madrid, 2020



HAR2017-85485-P
Proyecto I+D financiado por:



Agradecimientos

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos profesionales

La elaboración de esta tesis doctoral no hubiera sido posible sin la colaboración y el aporte de grandes personas que me acompañaron durante este arduo, pero gratificante proceso, siendo su generosidad, paciencia y cariño muy importantes en el camino recorrido.

En primer lugar, no hay suficientes palabras de agradecimiento para mi querida directora de tesis, la Dra. Tonia Raquejo Grado, que asumió la dirección de esta particular investigación con una gran sonrisa y generosidad. Sus observaciones y críticas siempre certeras fueron un gran estímulo para alcanzar la conclusión de esta tesis. Además de brindarme una incondicional ayuda, ha sido la guía y el soporte que me ha permitido encontrar, disfrutar y recorrer el camino, aportando la luz necesaria para ver en la oscuridad.

En segundo lugar, mi más sincero agradecimiento a diferentes profesionales del sector que dedicaron parte de su tiempo y dedicación, como el Dr. Simon Kyle, la Dra. Rosa Peraita-Adrados, el Dr. Fermín Viejo Tirado y la Dra. Ana Ullán, y a todos los excelentes docentes y compañeros del Departamento de Escultura y Formación Artística de la Facultad de Bellas Artes (UCM). Millones de gracias por transmitirme vuestra pasión y dejar adentrarme en una disciplina tan trascendental como cautivadora. Gracias a la oportunidad de poder llevar a cabo una estancia en la Universidad de Oxford realizando un curso de psicología en el *Department of Continuing Education* impartido por la Dra. Jane Pollock, tuve la suerte de poder comprender mejor -posteriormente- todas las enseñanzas y consejos que me facilitaron estos profesionales en su día. No quería olvidarme tampoco de mostrar mi más sincero agradecimiento al Dr. Alasdair Watson, comisario de las Colecciones Persas de la *Bodleian Library* de la Universidad de Oxford, el cual me permitió consultar y fotografiar el manuscrito persa *Hidayat al-muta'allemin fi al-tibb*, ayudándome así con parte de su traducción.

Me gustaría realizar una mención especial al departamento de colecciones del *Detroit Institute of Arts Museum* (Detroit, USA) donde se encuentra el cuadro original *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli. Gracias a las destrezas del Dr. Davranoglou, pudieron enviarme una copia digital del original para un mayor detalle de su estudio pictórico, siendo ésta la copia mostrada en las siguientes páginas. Les estaré siempre agradecida.

Gracias a todas aquellas personas que son su inmensa generosidad, participaron como modelos y figurantes en las fotografías realizadas, con una gran profesionalidad, paciencia y amor por el arte: Lucia del Castillo, Eduardo Infante, Eduardo Martínez-Mora, Paloma Romero, Laura Tlai, Álvaro Garrido, Alejandro Garrido, Sara Giralt y Fi Jae Lee. Mi agradecimiento a los figurantes de la compañía *Thinking productions* de Bilbao, al increíble trabajo de Ana Rosa Sánchez y sus alumnas del *Centro Fernando* de Bilbao, gracias al centro *Make Up Camarena* y a Market Bilbao por sus increíbles kimonos. Quería hacer una mención especial a Gurutze Acebo Rey del Hotel Carlton de Bilbao, y, sobre todo, a Izaskun Ardanaz Acha por abrir las maravillosas puertas del Teatro Arriaga y brindarme toda su amabilidad desde el primer momento. Jamás olvidaré esa experiencia.

Millones de gracias a los artistas Sara Álvarez, Samuel Araya, Nicolas Bruno, Andrea Cziesso, François Harray, Jeison Malagón, Joe Roberts, Corinna Spencer, Thomas Stella y Emilió Subirá, por su tiempo, dedicación, amabilidad y paciencia. Su interés y aporte artístico a través de sus maravillosas creaciones han permitido proseguir con el valor simbólico del prototipo y arquetipo de la parálisis del sueño, dejando una huella en la línea cronológica de la historia del arte de la representación de esta parasomnia.

Por último, no quería terminar sin mencionar como mi trayectoria artística no habría sido posible sin la Beca de Producción de la *Fundación Bilbaoarte* (Bilbao) donde realicé una estancia al comienzo de la tesis doctoral, brindándome la oportunidad de explorar la representación de diferentes conceptos alucinatorios mediante la experimentación. Gracias Juan Zapater, por confiar en mí como creadora e investigadora artística, y dejarme divagar entre mi creatividad.

Pero, sobre todo, quería dedicar mis agradecimientos a todas aquellas personas que han colaborado con sus testimonios y han compartido sus experiencias conmigo...

*Gracias por confiar en mí y dejarme poner voz e imagen,
a un trastorno del sueño, **hasta ahora**, silenciado y temido.*

Agradecimientos personales

Quiero dedicar esta tesis doctoral a mis padres, Martin e Isabel. No puedo estar más orgullosa de haber recibido una educación tan ejemplar por su parte y siempre les estaré agradecida por inculcarme la interdisciplinariedad entre ciencia y arte. Su apoyo incondicional, su atención, su cariño, sus revisiones y magníficas críticas constructivas añadieron un gran valor a la tesis. Gracias por estar siempre con vuestras palabras de aliento, cuando me faltan las mías.

A mi querido hermano, amigo y confidente, Jon Salazar. Su perseverancia, su inconformismo y su dedicación por trabajar en sus objetivos han sido siempre una fuente de admiración e inspiración por mi parte hacia él. Y sus palabras me han ofrecido la fuerza necesaria cuando las necesitaba para alcanzar mis metas. Gracias por creer en el *Chuck* y por estar siempre cerca a pesar de los kilómetros que nos separen. Gracias también a su mujer, Cristina Martínez, por siempre mostrarme su cariño, su positivismo por la vida y la mayor de sus sonrisas cuando más lo necesitaba.

A mi querido compañero de vida, Leonidas-Romanos Davranoglou, καρδιά μου, por haber sido un pilar fundamental durante todo este tiempo, brindándome su amor, su incondicional ayuda, comprensión y la fuerza necesaria para no rendirme en los momentos más difíciles. Esto no habría sido posible sin ti. Gracias por creer en mí, por ser y estar siempre.

Mi más profundo agradecimiento por todo el cariño, los ánimos y el apoyo que me ha dado mi familia más allegada y mis amigos más cercanos. Sin esperar nada a cambio, compartieron sus alegrías, sus conocimientos y alientos durante estos años, siendo un refugio maravilloso que me ha brindado calma y sabiduría en los momentos más necesarios.

Ante todo, quería dedicar esta tesis a mis abuelos, a Manuel, aún al pie del cañón con 94 años, y a los que tristemente se fueron, Valentín y Edurne. Con ellos he aprendido que nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que no podemos hacer algo, siendo para mí un gran ejemplo de lo que es luchar por lo que uno quiere.

Pero, en especial, quería dedicar esta tesis doctoral a mi querida abuela Ina. Gracias a todo su amor incondicional y su alegría en la vida, estoy donde debo estar y sé quién quiero ser en el futuro. Fue mi mayor apoyo durante toda mi vida, estando desde el primer momento de mi inscripción a la carrera, al máster, y, por último, al doctorado. Estuvo durante el desarrollo de toda la investigación, añorándome en cada viaje que debía realizar por trabajo -por lo que la distancia significaba para ambas-, pero alegrándose por cada nueva experiencia y cada triunfo conseguido. Sin embargo, a unos pocos meses de terminar la tesis, no pudo ver su final...

Todos tenemos recuerdos que nos despeinan el alma pero que, paradójicamente, nos traen la energía y la fortaleza necesaria para continuar.

Esta tesis, no es mía, es nuestra, Ina.

Índice

VOLUMEN I

Resumen/Abstract	Pág. 22-25
INTRODUCCIÓN	Pág. 26-29
MOTIVACIÓN	Pág. 30
ESTRUCTURA Y METODOLOGÍA	Pág. 31-35
OBJETIVOS	Pág. 36-37

BLOQUE I: Estudio analítico de la parálisis del sueño

Capítulo 1: CONOCIENDO Y ENTENDIENDO LA PARÁLISIS DEL SUEÑO:

Estado de la cuestión y definición médica	Pág. 39-52
1.1. ¿Qué es la parálisis del sueño?	Pág. 39
1.1.1. Definición general	Pág. 40-41
1.1.2. Causas, sintomatologías y tratamiento	Pág. 42-43
1.1.3. Alucinaciones en la experiencia	Pág. 43-44
1.1.4. Características cualitativas de la experiencia	Pág. 44-46
1.1.5. Estudios y estadísticas	Pág. 47-50
1.1.5.1. Relación entre la parálisis del sueño y la calidad del sueño	Pág. 47-48
1.1.5.2. Cuestión de genética	Pág. 49
1.1.5.3. La parálisis del sueño y la depresión	Pág. 50
1.1.6. Resumen del proceso durante la parálisis del sueño	Pág. 50-51

Capítulo 2. ALGUNAS CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS ENTORNO A LA PARÁLISIS DEL SUEÑO.....

Pág. 52-66

2.1. Conceptos iniciales para un mayor entendimiento de la experiencia	Pág. 52-66
2.1.1. Experiencias <i>fenoménicas</i>	Pág. 52-54
2.1.2. La parálisis del sueño y el estado de consciencia	Pág. 54-56
2.1.3. Automatismos de nuestra mente	Pág. 56-58
2.1.4. Hermenéutica y simbología entorno a la experiencia	Pág. 58-62
2.1.5. El deseo sexual y “La pesadilla”	Pág. 62-63
2.1.6. El concepto de alucinación en la psiquiatría respecto a la parálisis del sueño	Pág. 63-66

Capítulo 3. UN RECORRIDO HISTÓRICO Y ANTROPOLÓGICO

DE LA PARÁLISIS DEL SUEÑO..... Pág. 67-142

- 3.1. Fuentes primarias sobre la parálisis del sueño en la historia de la medicina Pág. 67-82
- 3.2. Antecedentes en el folclore y la antropología Pág. 82-141
 - 3.2.1. Tabla comparativa. Análisis de diferentes culturas y países Pág. 82-111
 - 3.2.2. Aproximación a los patrones culturales representativos en mitos y leyendas desde la época antigua hasta la actualidad Pág. 111-115
 - 3.2.2.1. Brujería y la parálisis del sueño: La ofensiva del dominio patriarcal y patrones ocultos..... Pág. 116-123
 - a) Percepciones y la presencia animal asociada a la figura de la mujer...Pág. 124-125
 - b) Brujería, parálisis del sueño y embarazo Pág. 126
 - c) La parálisis del sueño y la caza de brujas de Norteamérica Pág. 127-129
 - 3.2.2.2. Nuevos patrones de la parálisis del sueño: una simultaneidad de lo antiguo frente a nuevas manifestaciones contemporáneas Pág. 130-142
 - a) Experiencias abductorias Pág. 131-137
 - b) Viajes astrales Pág. 138
 - c) Sueños lúcidos y la consciencia Pág. 139-142

Capítulo 4: REPRESENTACIÓN E ICONOGRAFÍA ARQUETÍPICA:

La parálisis el sueño en las artes visuales..... Pág. 143-339

- 4.1. Antecedentes: La figura del íncubo y el súcubo..... Pág. 144-152
 - 4.1.1. Curiosidad historiográfica del *íncubo* y el *súcubo* en la historia del arte: patrones estéticos de representación..... Pág. 152
 - 4.1.1.1. Identidades no terrenales Pág. 152-155
 - 4.1.1.2. Querubines, recién nacidos y el rapto del alma Pág. 155-158
 - 4.1.1.3. Presencias desapercibidas Pág. 159-160
 - 4.1.1.4. Visitantes en la alcoba..... Pág. 161-165
- 4.2. *The Nightmare* de Henry Füssli: La invención del prototipo y del arquetipo ... Pág. 166-168
 - 4.2.1. Su título como evidencia Pág. 168-170
 - 4.2.2. ¿Padeció y experimentó Henry Füssli la parálisis del sueño? Pág. 170
 - 4.2.3. Füssli y su interés principal en representar la parasomnia Pág. 170-179
 - 4.2.4. Reflexiones sobre *The Nightmare* y lo sublime Pág. 179-182
 - 4.2.4.1. La escenificación de lo sublime Pág. 182-185
 - 4.2.4.2. La gestualidad y expresión en su obra..... Pág. 186-189

4.2.4.3. Algunas reflexiones en torno a lo monstruoso	Pág. 190-193
4.2.5. Reproducciones y copias de Füssli basadas en <i>The Nightmare</i>	Pág. 194-204
4.3. Después de Henry Füssli: Difusión y evolución	Pág. 205
4.3.1. Siguiendo el prototipo y arquetipo representativo	Pág. 206-233
4.3.1.1. Íncubos en el entorno: Algunas variaciones del prototipo	Pág. 234-238
4.3.1.2. Íncubo y presión en el pecho	Pág. 239-252
a) El íncubo como animal	Pág. 253-262
a.1) La aracnofobia	Pág. 263-266
4.3.1.3. Analogías en el prototipado: la corporalidad.....	Pág. 267-270
a) Voyeurismo.....	Pág. 270-276
4.3.2. Idéntico prototipo, pero diferente arquetipo: Desviaciones de poder.	
El íncubo como instrumento de poder político	Pág. 277-293
4.3.3. Diferente prototipo, pero similar arquetipo: Derivaciones de	
representación y narrativas	Pág. 294-318
4.3.3.1. Relatos literarios próximos a la experiencia:	
percepciones e imágenes textuales	Pág. 319-334
4.3.4. Prototipos y arquetipos difusos	Pág. 355-339

BLOQUE II: Desarrollo práctico artístico

Capítulo 5: AUTOREFLEXIÓN DE MI PRODUCCIÓN ARTÍSTICA EN RELACIÓN A LA PARASOMNIA

Pág. 340-383

5.1. Obras preliminares

5.1.1. Mimetizar: Testimonios e identidad

5.1.1.1. Obra personal: *Análisis de testimonios*

5.1.2. Rememorar: Fase constructiva

5.1.2.1. Memoria e imagen: El recuerdo

a) Obra personal: *RAM*

5.1.2.2. Corporeidad cognitiva: El cuerpo y el espacio.....

a) Obra personal: *Dreaming or not*

5.1.3. Objetivar: El engaño de la mente.....

5.1.3.1. Una antropología sensorial: Asociación de la oscuridad y el miedo....

a) Obra personal: *Reflexiones*.....

5.1.3.2. El Síndrome de Charles Bonnet como proceso artístico exploratorio...Pág. 372-374

a) Obra personal: *Hallucinations*

Capítulo 6: OBRAS ESPECÍFICAS SOBRE LA PARASOMNIA

6.1. Exploración de campo: Encuestas y testimonios	Pág. 384-405
6.1.1. Encuestas: Informe general sobre la parálisis del sueño en participantes de España y Latinoamérica	Pág. 384-393
6.1.2. Testimonios: Identificación de patrones.....	Pág. 393-399
6.1.2.1. La kinésica, la proxémica y los comportamientos paralingüísticos en la comunicación y metacomunicación de los testimonios	Pág. 399-404
6.1.2.2. El proceso de recepción.....	Pág. 404-405
6.2. Reconstruir la experiencia: Representación estética mediante la construcción de imágenes visuales	Pág. 406-437
6.2.1. Reconstrucción de la experiencia a través de la técnica fotografía	Pág. 407-408
6.2.1.1. Ficciones y realidades en la recreación de la parasomnia	Pág. 408-409
a) Reconstrucción y creación de identidades	Pág. 410-413
b) Fotografiar “recuerdos”	Pág. 413-415
6.2.1.2. Atmósferas reconstruidas: La fotografía espiritista y la fotografía estenopeica en relación a la parálisis del sueño.....	Pág. 416-429
a) Fotografía <i>pinhole</i> o estenopeica	Pág. 416-418
b) Dos técnicas complementarias: Digital y estenopeica	Pág. 418-420
c) Fotografía espiritista o espectral	Pág. 421-425
d) Tiempo de exposición y secuenciación: nuevas realidades	Pág. 426-429
6.2.1.3. Escenificación de la representación	Pág. 429-437
6.3. Descripción de la obra final alcanzada: Propuesta final.....	Pág. 438-442
6.3.1. Siguiendo el prototipo: Un guiño a Füssli.....	Pág. 443-445
6.3.2. Nuevos prototipos de representación visual.....	Pág. 446-470
6.3.2.1. Figuras humanas: reconocibles y abstractas.....	Pág. 446-454
6.3.2.2. Sombras y presencias	Pág. 455-456
6.3.2.3. Duendes, demonios, brujas y espíritus	Pág. 457-461
6.3.2.4. Animales y/o insectos.....	Pág. 462-464
6.3.2.5. Luces y objetos.....	Pág. 465-470
6.3.3. Nuevos arquetipos de representación visual	Pág. 471-479
6.3.3.1. Experiencias táctiles	Pág. 471-474
6.3.3.2. Experiencias auditivas.....	Pág. 475
6.3.3.3. Experiencias extracorporales.....	Pág. 476
6.3.3.4. Sensaciones comunes de la parasomnia	Pág. 477-479

Capítulo 7: CONCLUSIONES	Pág. 480-489
Futuras vías de investigación	Pág. 490

BIBLIOGRAFÍA Pág. 491-571

Fuentes citadas	Pág. 491-547
Fuentes consultadas.....	Pág. 548-551
Fuentes audiovisuales.....	Pág. 552
Listado de figuras	Pág. 554-571

VOLUMEN II

APÉNDICE Pág. 7-381

Entrevistas a los artistas Pág. 8-66

Sara Álvarez	Pág. 9-14
Samuel Araya.....	Pág. 15-21
Nicolas Bruno.....	Pág. 22-27
Andrea Sziesso	Pág. 28-32
François Harray	Pág. 33-38
Jeison Malagón.....	Pág. 39-44
Joe Roberts	Pág. 45-50
Corinna Spencer	Pág. 51-55
Thomas Stella.....	Pág. 56-61
Emilio Subirá	Pág. 62-66

Resultados encuesta Tabla 2: Informe general sobre la parálisis del sueño en participantes de España y Latinoamérica..... **Pág. 66-74**

Resultados Testimonios Tabla 3: Identificación de patrones..... **Pág. 75-381**

ANEXO..... Pág. 382-402

Imágenes y documentos originales..... **Pág. 383-399**

Página web *Sleep Paralysis Project* **Pág. 399-402**



RESUMEN

Durante esta investigación denominada *Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño: un enfoque desde el arte*, se analizarán, como indica su título, los diferentes prototipos y arquetipos artísticos que han surgido alrededor de un trastorno neurológico del sueño conocido como parálisis del sueño. Esta parasomnia se sitúa entre las fronteras del sueño y la vigilia, respondiendo a sintomatologías comunes que ocasionan un gran sufrimiento y temor a aquellos que la padecen, a través de alucinaciones sensoriales, principalmente visuales.

Debido a la limitación y escasa información encontrada sobre este trastorno del sueño como materia de investigación en el arte, se ha mantenido en el primer y segundo capítulo un enfoque médico con aspectos psicológicos relevantes a discutir con el fin de comprender mejor el campo antropológico que le prosigue. Esto permite adentrarnos en el tercer capítulo, donde se indaga la evolución cultural en el área antropológica a través del uso de la mitología en torno al íncubo y el súcubo, siendo ambas figuras alucinaciones muy frecuentes en la parálisis del sueño. Su respectiva interpretación e interiorización como seres reales, otorgará, mediante la asociación de ideas y el imaginario colectivo, diferentes valores conductuales sociales a las personas respecto a su experiencia con la parálisis del sueño. En el cuarto capítulo, nos posicionamos ante un análisis exhaustivo de prototipos y arquetipos surgidos a partir de la representación artística de la parálisis del sueño, focalizando la atención en el estudio de la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli. Se realizará una categorización y cronología metodológica de diferentes obras desde el siglo XVIII hasta la actualidad con el fin de comprender y estudiar su análoga representación en el arte. En el quinto capítulo, se entabla una reflexión sobre la representación artística e interpretación de diferentes conceptos vinculados a la parálisis del sueño, como son la identidad, la memoria, el recuerdo y la emoción del miedo, que puedan ayudar al entendimiento de este trastorno del sueño. A su vez, se realiza un estudio específico para esta investigación, recopilando testimonios de personas que han experimentado esta parasomnia, con el fin de poder estudiar sus patrones visuales en las alucinaciones a partir de sus descripciones. En el sexto y último capítulo, se propone una nueva perspectiva de la representación de la parálisis del sueño a través de la creación de obras visuales subjetivas (basadas en los testimonios) mediante la técnica fotográfica.

La metodología utilizada para llevarlo a cabo se ha resuelto a través del estudio y análisis de antiguos tratados médicos y culturales, como es el manuscrito persa *Hidayat* de Akhawayni Bohkari del siglo X, *The Discoverie of Witchcraft* (1584) de Reginald Scot, la historia *The Nightmare* (1664) de Isbrand Van Diermerbroeck, el ensayo *An essay on the incubus, or nightmare* (1753) de John Bond o *The Nightmare* (1931) de Ernest Jones, entre otros. Además, para el compendio de artistas que en la actualidad representan de forma similar la parálisis del sueño, se

han realizado entrevistas que forman parte de la investigación. También, se ha realizado un estudio analítico y estadístico a partir de encuestas a personas que han padecido este trastorno del sueño, junto con una recopilación de testimonios extraídos a través de una página web creada específicamente para este estudio artístico.

Uno de los principales objetivos, ha sido desarrollar un estudio codificado de los mitos y leyendas en diferentes culturas y países, comprendiendo su representación simbólica en base a su imaginaria popular y a la tradición existente en la categoría de lo monstruoso y la figura del incubo en el arte. Específicamente, hemos rastreado la obra *The Nightmare* de Füssli arriba citada, una obra cuya influencia podemos constatar hasta la actualidad, siendo el prototipo y arquetipo más representativo de la parálisis del sueño. Todo ello, permitirá reflexionar, recrear y cuestionar la representación existente hasta nuestros días de la parálisis del sueño en el arte. El objetivo final es aproximarnos a la representación subjetiva de la experiencia de esta parasomnia, rompiendo con el prototipo y arquetipo creado a lo largo de los años. Para ello, se propondrá nuevos patrones de representación a través de mi propia creación artística basada en los testimonios recopilados, con la finalidad de poder crear una información visual que sirva como medio de comprensión a una sociedad que lo desconoce.

Como conclusión final, podemos afirmar que la transversalidad de esta investigación ha permitido comprender la mitología y las creencias asociadas a este trastorno del sueño, y, por ende, sus posibles prototipos y arquetipos en la representación artística, marcada por un potente imaginario colectivo. A partir de su estudio y a través de la obra artística aquí presentada, se han creado nuevos prototipos y arquetipos de la parálisis del sueño que difieren de los anteriores, pudiendo ayudarnos a comprender y aproximarnos al entendimiento de esta experiencia. Como veremos, éstos funcionan considerablemente mejor cuando son acompañados de la descripción del testimonio, vinculando un código de comunicación entre el texto y la imagen. No obstante, y a pesar de que se abra una nueva propuesta de representación de la parálisis del sueño en el arte, se ha constatado la permanencia de la representación de *The Nightmare* que sigue presente a través de los tiempos. Con este estudio, y con la obra artística propuesta, se ha querido acercar esta experiencia de la parasomnia a un público que la desconocía, revelando, además, como opera el imaginario a nivel colectivo y personal, pues lo construimos cada uno de nosotros mismos con muchos componentes que heredamos culturalmente y que transmitimos a través del arte.

ABSTRACT

During this research, called *Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis: an approach from art*, we analyzed, as its title indicates, the different artistic prototypes and archetypes that have emerged around a neurological sleep disorder known as sleep paralysis. This parasomnia takes place during the transition from sleep to wakefulness, responding to common symptoms that cause great suffering and fear to those afflicted by it, primarily through visual sensory hallucinations.

Due to the limited and scarce information on this sleep disorder in the field of artistic research, a medical approach has been followed in the first and second chapters, accompanied by a discussion of the relevant psychological aspects, which will enable a better understanding of the anthropological field that surrounds it. This allows us to enter in the third chapter, where the cultural evolution of this parasomnia in the anthropological context is investigated through the examination of the mythology surrounding the incubus and the succubus, both of which are figures that are frequently associated with sleep paralysis. Their respective interpretation and interiorization as real beings will provide, through the association of ideas and the collective imagination, different social behavioral values to people regarding their experience with sleep paralysis. In the fourth chapter, an exhaustive analysis of prototypes and archetypes arising from the artistic representation of sleep paralysis is presented, focusing on the study of the work *The Nightmare* (1781) by Henry Füssli. A categorization and methodological chronology of different works ranging from the 18th century to the present day is discovered, which allows us to understand and study their analogous corresponding representation in art. In the fifth chapter, it is provided a reflection on the artistic representation and interpretation of different concepts associated with sleep paralysis, such as identity, memory and the emotion of fear, which has forwarded our understanding of this sleep disorder. At the same time, a study specifically designed for this project involved the collection of testimonies of people who have experienced sleep paralysis, in order to study their visual patterns in hallucinations from their descriptions. In the sixth and last chapter, a new perspective on the representation of sleep paralysis is proposed through the creation of subjective visual works (based on the testimonies) using photographic techniques.

The methodology used to undertake this research involved the study and analysis of ancient medical and cultural treatises, such as the Persian manuscript *Hidayat* by Akhawayni Bohkari from the 10th century, *The Discoverie of Witchcraft* (1584) by Reginald Scot, the story *The Nightmare* (1664) by Isbrand Van Diermerbroeck, the essay *An essay on the incubus, or nightmare* (1753) by John Bond and *The Nightmare* (1931) by Ernest Jones, among others. In addition,

interviews were taken from contemporary artists who currently represent sleep paralysis very similar and were assembled in a compendium. Furthermore, an analytical and statistical study was also carried out, based on interviews of people who have suffered from this sleep disorder accompanied by a collection of written testimonies submitted through a web page created specifically for this artistic study.

One of the main objectives was to develop a codified study of the myths and legends in different cultures and countries, and to understand their symbolic representation based on their popular imagery and the existing tradition in the category of the monstrous and the figure of the incubus in art. Specifically, we tracked the above mentioned work *The Nightmare* by Füssli, a work whose influence pertains to this day, being the most representative prototype and archetype of sleep paralysis. These research outputs will allow us to reflect on, to recreate and to question the existing representation of sleep paralysis in art until our days. The final objective is to approach the subjective representation of the experience of sleep paralysis, breaking with the prototype and archetype created over the years. To this end, new patterns of representation will be proposed through the author's artistic creation based on the collected testimonies, in order to create a visual guide that serves as a means of understanding a society that has no prior experience with sleep paralysis.

As a final conclusion, the interdisciplinary nature of this research has allowed us to understand the mythology and beliefs associated with sleep paralysis, which enables the identification and designation of possible prototypes and archetypes in the artistic representation of this parasomnia, marked by a powerful collective imagination. The artistic work presented here has created novel prototypes and archetypes of sleep paralysis, which greatly advances our understanding of this experience. As it is shown, this work is considerably better understood when is accompanied by the description of testimonies, as it connects a communication code between the text and the image. Nevertheless, despite the fact that a new proposal for the representation of sleep paralysis in art is emerging, the timeless value of the representation of Füssli's *The Nightmare* is confirmed here. With this study, and with the resulting artistic works, we are able to approximate the experience of this parasomnia to a public that was unaware of it, which also reveals how the imagination operates on a collective and personal level, since it is built on each individual with components that are inherited culturally and transmitted and expressed through art.

INTRODUCCIÓN

“No vemos con los ojos, sino con el cerebro; de ahí que muchas veces veamos cosas que no están delante de nosotros, cosas que a veces llamamos apariciones, fantasmas, visiones; conceptos. Todos ellos, obedecen al término genérico de <<alucinaciones>>” (Sacks, 2013, Prólogo).

El mundo onírico ha sido desde siempre una temática tratada y discutida por profesionales de todos los contextos, desde la época antigua hasta la actualidad, ya que es un proceso natural fisiológico que todo ser humano experimenta cada día¹. Incluso hay evidencia científica de que aquellos que creen no haber soñado cuando despiertan, lo hacen aunque no lo recuerden (Herlin et al., 2015). Pero, ¿qué ocurre cuando uno experimenta que se encuentra consciente y despierto, durante la fase REM del sueño, y comienza a percibir diferentes estímulos (presencias, sonidos, etc) a su alrededor, mientras siente que su cuerpo se encuentra totalmente inmóvil, con una presión en el pecho, y sin poder articular palabra? Algunos lo denominan *pesadilla*, otros lo categorizan dentro del contexto de experiencias paranormales o mágicas según sus creencias socioculturales; mientras que, en realidad, se trata de un trastorno del sueño común pero poco conocido dentro de las parasomnias que conocemos actualmente.

Desde hace varias décadas, este trastorno del sueño denominado *parálisis del sueño*, ha atraído la atención de profesionales de diferentes sectores (médico, psicológico y antropológico, respectivamente), con el fin de comprender los angustiosos síntomas que se sufren durante la fase de sueño-vigilia, siendo las alucinaciones una de las características predominantes. La vasta literatura médica y su respectiva terminología ha dado lugar a una gran cantidad de definiciones y tratamientos médicos, influenciados por las diferentes creencias y prácticas médicas de cada época histórica. Sin embargo, no se ha encontrado un extenso estudio de su representación artística en la historia del arte, resultando un campo inexplorado hasta el momento. Esta motivación por explorar lo desconocido, ha permitido elaborar una investigación transversal en diferentes campos, posibilitando introducirnos en la historia médica, psicológica y antropológica de este fenómeno, para más tarde, adentrarnos en el estudio de su representación en el arte.

¹ Por supuesto, también se ha comprobado como ciertos animales como los mamíferos, reptiles, aves, anfibios y algunos peces e insectos, experimentan el proceso de ensoñación de una forma similar, como ya afirmó en día Aristóteles a través de su obra *De somno et vigilia* (Manzanedo, 1996) perteneciente a su colección *Parva Naturalia* (Gallop, 1996). Para más información sobre el proceso de ensoñación animal se recomienda consultar: (Cirelli & Tononi, 2008; Rial et al., 2010), entre otros.

Aunque la primera descripción oficial de la parálisis del sueño fue realizada por Weir Mitchell en el siglo XIX, nos encontramos, por lo tanto, con un gran recorrido histórico en la literatura médica que ha dado pie a diferentes acepciones en referencia a la causa de este trastorno del sueño. Desde descripciones en la antigüedad clásica de eruditos y médicos, como Themison de Laodicea (siglo I a.C) o San Agustín de Hipona (siglo IV d.C), que vinculaban la causa de la sintomatología de la parálisis del sueño a la existencia de demonios sexuales que atacaban por la noche a los durmientes provocándoles pesadillas (denominados y conocidos como *íncubos*² y *súcubos*); a otros médicos, como por ejemplo, Galeno de Pérgamo (siglo II d.C) o Celio Aureliano (siglo V d.C) que defendían que la causalidad de este trastorno del sueño provenía de trastornos gástricos por comer en exceso. De ahí la sensación de opresión en el pecho, sofoco e inmovilización del cuerpo que puede originar esta afección.

A pesar de que muchos comenzasen a creer en este fenómeno como una causa natural sin orígenes sobrenaturales -encontrándonos, por ejemplo, con el manuscrito persa *Hidayat* de Akhawayni Bohkari del siglo X analizado para esta investigación-, la influencia notoria de la Iglesia en Europa durante la época medieval comenzó de nuevo a crear un imaginario colectivo alrededor de la figura del *íncubo* y el *súcubo* como origen de esta parasomnia. A partir de este momento, se comienza a relacionar la sintomatología de la parálisis del sueño con la figura de espíritus, demonios o brujas en diferentes contextos culturales. Como podemos ver, la ciencia siempre ha ido evolucionando a la par que ciertas creencias, convirtiéndose éstas, en ciertas ocasiones, en objeto de supersticiones mitológicas en muchas culturas, transformando sus experiencias subjetivas en parte de su folclore.

Es curioso observar como diferentes culturas y países, denominan lingüísticamente de forma diferente a este trastorno del sueño, pero poseen una misma descripción sintomatológica. Sus interpretaciones y valoraciones de las alucinaciones experimentadas se basan en las creencias de cada cultura: desde el ataque de la llamada *Old Hag* (Vieja Bruja), *La Pesanta* (figura negra y robusta), el ataque de *Haddiela* (la esposa de Hades), o simplemente diferentes espíritus o demonios de la noche (*íncubus*, nuevamente). Pero, un aspecto curioso e intrigante que se observa durante el análisis de la interpretación folclórica en diversas culturas es la prevalencia de la figura de la mujer como razón y causa del ataque a los durmientes. Esta característica será clave durante la investigación, ya que influye en la manera en que estas creencias (es decir, la parálisis del sueño) han sido representadas a lo largo de la historia, y cómo han creado ciertas estructuras

² Como veremos más adelante, Themison de Laodicea usaba el nombre de “Pnigalion” para describir al *íncubo*. Esta palabra deriva del griego πνίγειν (pnígein) que significa “ahogarse” o “ahogamiento”(Liddell & Scott, 1940), siendo una de las características más comunes sufridas durante la parálisis del sueño.

patriarcales que siguen vigentes hasta el momento debido al imaginario que se originaba alrededor de la experiencia.

Actualmente, sabemos que cuando se desactiva nuestro cerebro racional, se activa cierto caos creativo por la falta de límites racionales. Esto da lugar a una imaginación álgida en el momento de ensoñación, o en este caso, durante una alucinación. Nuestro inconsciente relaciona los estímulos “externos” ilusorios percibidos, creando una asociación de ideas que se almacenan en nuestro cerebro. Buscamos incesantemente una respuesta a nuestro desconocimiento hasta que la encontramos en nuestro imaginario compartido. Por ello, en ciertas ocasiones, los mundos (in)visibles de diferentes observadores son más afines de lo que aparentemente deberían de llegar a ser. La curiosidad me llevará a descubrir el por qué dichas asociaciones mentales y experiencias subjetivas son similares entre unos sujetos y otros, dando lugar a la creación de arquetipos comunes e inconscientes en nuestra imaginación.

La presencia de un imaginario colectivo común heredado, junto con una mitología firme en torno a la parálisis del sueño, nos hace adentrarnos en una investigación artística, teniendo como base primaria el estudio de la figura del íncubo y del súcubo en el arte. Indagando a través de la simbología e iconografía recreada alrededor de estas figuras demoniacas, nos encontramos con la primera obra que actualmente nos remite a la representación artística por antonomasia de la parálisis del sueño, siendo esta la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli. Su atmósfera tenebrosa, sobrecogedora y terrorífica, nos hace observar con asombro una escena amenazante pero atrayente hacia el espectador. La reflexión sobre su experiencia contemplativa y su terror deleitable resutante del espanto y admiración de la presencia del íncubo, nos llevará a estudiar su escenificación y expresividad a través de la categoría de lo *Sublime* desarrollada en el contexto de Füssli primero por Joseph Addison y luego por Edmund Burke³.

El éxito y reproductividad de la obra *The Nightmare*, ha permitido generar un prototipo estético y un arquetipo simbólico en la representación de la parálisis del sueño, siendo notable encontrarnos, como a partir del siglo XVIII hasta nuestros días, numerosos artistas han proseguido una análoga representación. Esta investigación, explorará qué tipo de prototipos y arquetipos han surgido en base a su figura, planteando el por qué de su sucesión, interpretación y prevalencia originada a partir de su representación artística. Esto nos permitirá obtener una modesta idea de cómo se han interpretado las experiencias y los síntomas de la parálisis del sueño en el arte. Pero,

³ A partir de la definición que toma Joseph Addison en su obra *Los placeres de la imaginación* (1712) y Edmund Burke en su tratado *Indagación filosófica sobre el origen de nuestras ideas acerca de lo sublime y de lo bello* (1757).

cabe preguntarnos si el prototipo de representación adoptado a lo largo de tres siglos podría ser el adecuado para representar la parasomnia, o, sin embargo, ¿se ha representado de esta forma porque su simbología ha sido normalizada como representación artística a partir de la figura del incubo?

La creación artística permite explorar la relación entre la representación visual de percepciones y experiencias. Por este motivo, uno de mis mayores intereses como creadora, habiendo vivido previamente la parálisis del sueño, es investigar y analizar a través de testimonios y estadísticas (recogidas específicamente para este estudio) los patrones descriptivos que se reseñan, pudiendo ampliar la información recibida hasta el momento. Sin embargo, ¿surgirán, entonces, nuevos prototipos y arquetipos de la parálisis del sueño? ¿De qué forma podemos representarlos a través de la creación artística? ¿Se alejarán del prototipo creado por Henry Füssli con su obra *The Nightmare*? ¿Cuál será la mejor técnica de producción para mostrar las experiencias de la parasomnia? ¿Cómo se puede plasmar a través de la imagen las alucinaciones vividas?

A través de mi trayectoria artística he podido investigar y poner en reflexión diferentes conceptos alrededor de la creación de imágenes mentales, la retención, modificación y transformación de recuerdos en la memoria, la cognición corporeizada y distintas percepciones relacionadas con la noche, la oscuridad y la emoción del miedo vinculadas a la parálisis del sueño. Debido a que la mayoría de las alucinaciones durante la parálisis del sueño son visuales, como ya observaremos más adelante, será relevante adentrarnos en el estudio de la creación visual fotográfica (digital y estenopeica) para aproximarnos a la recreación de las experiencias en base a los testimonios. Nos alejaremos del concepto de representación onírica en esta investigación, analizando estética y técnicamente las sobreimpresiones y la imaginería popular de apariciones a través de la fotografía espiritista y escenificada del siglo XIX y siglo XX, principalmente.

La creación visual de experiencias subjetivas próximas a la parálisis del sueño nos brindará nuevas propuestas transversales de investigación, identificando y estudiando críticamente la representación que surge alrededor de su imagen. Pero, ¿funcionarán estos nuevos prototipos y arquetipos para conformar nuevas formas de comprensión e interpretación de la parasomnia? Su puesta en valor a través del recorrido histórico médico, psicológico, antropológico y artístico obtenido, junto con la propuesta de prácticas artísticas personales, podrá facilitar su entendimiento desde diferentes perspectivas. Esto permitirá mostrar sus resultados a un amplio público que desconoce la parálisis del sueño, o, que, por el contrario, lo ha experimentado sin haber podido otorgarle un nombre o explicación concreta debido a la actual desinformación visual existente al respecto.

MOTIVACIÓN

Las incógnitas que suscitan los diferentes trastornos del sueño dentro del imaginario colectivo han sido siempre una fuente de curiosidad, intriga y representación significativa a lo largo de los tiempos en diferentes culturas y países. Y más, para aquellos que hemos experimentado en primera persona distintas parasomnias. Por este motivo, una de las motivaciones iniciales, después de haber padecido parálisis del sueño personalmente durante varios años y no encontrar la información necesaria a mi alcance, fue comenzar a investigar sobre ella, siendo uno de los detonantes el comprobar como más de un 30% de la población lo experimentaba de forma natural, pero seguía existiendo excesiva desinformación y confusión al respecto.

A raíz de este punto, se podría numerar las diferentes perspectivas motivaciones que me han impulsado a comenzar esta investigación:

- La desinformación acerca de dicho trastorno del sueño en la sociedad actual, a pesar de que, actualmente hay más profesionales que se sienten atraídos por saber más sobre ella.
- La curiosidad por saber cómo se había representado esta parasomnia en el campo artístico a lo largo de la historia del arte.
- Investigar y reflexionar acerca del comportamiento que surge en el individuo alrededor de esta parasomnia y cómo podemos aproximarnos a un entendimiento de las sensaciones a través del arte.
- La necesidad de dar voz a la parálisis del sueño como proceso y experiencia natural, y, en consecuencia, a numerosas personas que lo padecen a través de sus testimonios.
- El reto de poder aproximarme a la representación de las experiencias vividas (personales y ajenas por medio de testimonios), a través de mi arte como artista visual.
- El deseo de poder recopilar la información necesaria para poder comprender este trastorno del sueño desde diferentes perspectivas y poder mostrarlo a un público que lo desconoce.

ESTRUCTURA Y METODOLOGÍA

Para alcanzar una visión global de la representación visual de la parálisis del sueño y su interpretación a lo largo de la historia, la investigación se ha estructurado en base a diferentes enfoques temáticos siguiendo una metodología analítica y relacional.

La estructura de la tesis doctoral se compone de dos volúmenes. El **Volumen I**, es el estudio de la investigación, que se dividirá en dos bloques diferenciados pero interrelacionados, compuestos cada uno de sus respectivos apartados que se desarrollarán con detalle a continuación. El **Volumen II**, se compone únicamente del apéndice y el anexo, actuando como fuentes de consulta.

Por lo tanto, se describirá con detalle a continuación la estructura y metodología llevada a cabo durante el **Volumen I** de la investigación:

El **primer bloque**, titulado *Estudio analítico de la parálisis del sueño*, está constituido por cuatro capítulos que construyen el recorrido teórico de la investigación. La metodología a seguir ha sido el análisis crítico de diferentes fuentes documentales que mencionan la parálisis del sueño desde distintas perspectivas y temáticas.

Dentro de este bloque, nos encontramos con el primer capítulo denominado *Conociendo y entendiendo la parálisis del sueño: Estado de la cuestión y definición médica*, el cual nos introduce a la definición general por excelencia de la parálisis del sueño, con una explicación breve de sus causas, sintomatologías (entre ellas, las características cualitativas de la experiencia, donde situamos las alucinaciones generadas) y tratamiento. Se mencionan ciertos estudios médicos y estadísticas, como la relación de esta parasomnia con la calidad del sueño, la depresión o la genética, con el fin de aproximarnos a un mayor entendimiento de este trastorno del sueño.

En el segundo capítulo, titulado *Algunas consideraciones psicológicas entorno a la parálisis del sueño*, se examinan ciertos conceptos iniciales que se desarrollan en la experiencia de la parasomnia, y, por ende, incidiendo en la construcción de ideas, pensamientos y emociones alrededor de esta. Estos aspectos se focalizan en experiencias *fenoménicas* -subjetivas- y en el análisis de nuestro estado de consciencia durante el proceso, sin obviar los automatismos que provoca nuestra mente a través de una proyección simbólica que puede llegar a alterar nuestra realidad. Durante este capítulo, se explorarán y reflexionarán nociones, como es la alucinación y el deseo sexual en la

psiquiatría respecto al fenómeno y la hermenéutica de la parálisis del sueño, a través de Freud y la obra *La Pesadilla* (1931) de Ernest Jones. También se reflexionará sobre los arquetipos de Carl Jung, encontrándonos entre ellos la figura del incubo. El objetivo, es comprender cómo ciertos aspectos fisiológicos basados en la percepción y la imaginación del individuo, pueden incidir sobre la regulación de emociones, y, por tanto, en la interpretación y representación de la parálisis del sueño, dependiendo del contexto cultural y social.

En el primer bloque, tanto en capítulo uno y dos de la investigación teórica, las fuentes documentales analizadas han sido tomadas de estudios médicos en el ámbito de la neurología, la psicología y la psiquiatría, a través de publicaciones científicas actuales sobre la parálisis del sueño (por ejemplo, en la *Journal Sleep Research*, *Sleep Medicine Reviews* o *American Academy of Sleep Medicine*). Se considera relevante explicar este punto, ya que, a penas unos años atrás, esta parasomnia no había sido revisada y/o actualizada en el campo médico, encontrándonos actualmente a especialistas interesados en ahondar con más profundidad en este terreno -aparentemente- desconocido, respondiendo a cuestiones naturales y contemporáneas del funcionamiento fisiológico del ser humano.

El tercer capítulo, *Un recorrido histórico y antropológico de la parálisis del sueño*, muestra, como indica su nombre, un recorrido histórico de las fuentes primarias sobre la parálisis del sueño en la historia de la medicina. Se realiza una revisión de manuscritos y descripciones que presentan la evolución de la parálisis del sueño desde el Siglo I a.C. hasta el siglo XX., permitiéndonos analizar determinados tratados que formalizan el discurso de la literatura médica y sus respectivas aplicaciones con tratamientos vinculados a sus creencias sociales y culturales de la época. Esto nos permite adentrarnos en los antecedentes de la parálisis del sueño desde un punto de vista folclórico y antropológico, realizando una tabla analítica y comparativa de las connotaciones lingüísticas y significados encontrados de la parálisis del sueño en diversas culturas y países⁴. Gracias a su estudio antropológico, nos adentramos en la representación de mitos y leyendas relacionadas con dicha parasomnia, examinando cómo existen ciertos patrones culturales ocultos, tanto en la época antigua (por ejemplo, durante la caza de brujas) hasta la

⁴ Como se explicará más adelante, para la realización de esta tabla (Tabla 1), se tuvo como punto de referencia el libro de Shelley R. Adler, *Sleep Paralysis: Nightmares, nocebos and the Mind Body Connection* (2011), reconstruyendo su cuadro de terminologías culturales y aportando nuevas incorporaciones lingüísticas, mitológicas y culturales encontradas durante la investigación.

actualidad, distinguiéndose de las nuevas manifestaciones contemporáneas que adquieren estas experiencias (abducciones, viajes astrales o sueños lúcidos), sustentándose todo ello bajo la construcción de un imaginario colectivo. Es en este capítulo, donde se observará como se construye una categoría sociocultural a través de conceptos como lo monstruoso, lo demonológico y lo paranormal alrededor de la parálisis del sueño, sustentando así el papel de los mitos y fortaleciendo la representación de ciertos patrones repetitivos que formalizarán más adelante el prototipo y arquetipo simbólico de la parasomnia resultante de las creencias culturales.

En el cuarto capítulo, titulado *Representación e iconografía arquetípica: la parálisis del sueño en las artes visuales*, nos adentramos en un análisis crítico y artístico de la representación de la parálisis del sueño en la historia del arte. Gracias a las descripciones de los tratados antiguos analizadas en los capítulos anteriores, se puede encontrar una reiteración de la figura del incubo y del súcubo (demonios sexuales) como representación de uno de los elementos característicos de la parálisis del sueño, siendo los causantes de la sensación de presión en el pecho, la inmovilización del cuerpo, ataques sexuales o percepción de una presencia amenazante. Tras un breve análisis de su representación en el arte, se focaliza la atención en la obra actual de referencia para la representación de la parálisis del sueño, *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli, generando diferentes reflexiones en torno al interés por representar esta parasomnia. Sobre estas líneas, se reflexionará sobre la categoría de lo *Sublime* (Addison y Burke) y el concepto de lo *Bello* (Burke), cualidades que se identificarán detalladamente en la obra de Füssli, generando de esta manera un prototipo estético y un arquetipo simbólico de representación que se reiterará a lo largo de diferentes obras de arte.

El estudio analítico y cronológico que se realiza después de la obra de Henry Füssli, nos permite observar la difusión y evolución de su obra, analizando como se configura un prototipo y arquetipo de representación por parte de otros artistas a lo largo de la historia en base a su obra. Por este motivo, se ha seguido una metodología de categorización estética y cronológica con el fin de entender los diferentes patrones de representación que se han reiterado o adquirido en el arte para representar la parálisis del sueño.

Las fuentes de información y documentación de las obras analizadas, se han podido mostrar gracias a la investigación realizada en las colecciones de diferentes museos e instituciones artísticas, como son, *Detroit Institute of Arts Museum* (Detroit, USA), *The Morgan Library & Museum* (New York, USA), *Princeton University Library* en la

Sección de Manuscritos Islámicos (Nueva Jersey, USA), *Beinecke Rare Book & Manuscript Library* de Yale University (New Haven, USA), *Bibliotecas de la Facultad de Bellas Artes y Psicología* de la Universidad Complutense de Madrid, *Bibliothèque nationale de France* (París), el *Museo Nacional del Prado* (Madrid), y el *British Museum* de Londres (UK). Por otra parte, se contactó vía online con algunos de los artistas de las obras seleccionadas, realizándoles una breve entrevista⁵ con el fin de poder conocer en detalle su intención a la hora de seguir el prototipo de Füssli en su representación artística.

Este capítulo se fundamenta mediante la creación de una reflexión y encuentro de conceptos fundamentales adquiridas en la representación simbólica de la parasomnia, como son la vinculación y reencuentro entre el horror, lo monstruoso y el placer.

El **segundo bloque**, denominado *Desarrollo práctico artístico*, está constituido por dos capítulos que generan la base práctica personal de la investigación. Como artista visual, se ha seguido una metodología de reflexión y creación de obra con el fin de generar una nueva perspectiva visual y subjetiva para aproximarnos al entendimiento de la experiencia de la parálisis del sueño.

Dentro de este segundo bloque, nos encontramos con el capítulo cinco, *Autoreflexión de mi producción artística en relación a la parasomnia*, exponiendo ciertas obras preliminares que han permitido explorar y experimentar alrededor de conceptos, como es la identidad del sujeto y los testimonios colectivos, la memoria y la codificación de recuerdos en el cerebro, la cognición corporal en el espacio interno/externo, así como asociaciones sensoriales entre la oscuridad y el miedo, o alucinaciones del Síndrome de Charles Bonnet como proceso artístico preliminar de exploración para la representación de la parálisis del sueño.

En el último capítulo del segundo bloque, titulado *Obras específicas sobre la parasomnia*, se realiza una reconstrucción de la experiencia mediante la representación estética de imágenes visuales. Para ello, se realiza una exploración de campo a través de una encuesta donde participan 200 sujetos de España y Latinoamérica, permitiendo obtener un informe con datos específicos para este estudio⁶. Por otro lado, como metodología, se han recogido 300 testimonios de sujetos diferentes a los anteriores, con el fin de examinar e identificar

⁵ Adjuntas para consulta en el Volumen II dentro del apéndice.

⁶ Cómo se explicará más adelante durante su desarrollo, estas encuestas e informes se han realizado sin ánimo de hacer un estudio analítico propio de las “ciencias sociales o científicas” sobre la temática, siendo únicamente parte del campo de investigación para el desarrollo de mi propia obra artística.

los patrones perceptivos que se reiteran en la experiencia de la parálisis del sueño basándonos en sus relatos. Debido a que el número de experiencias alucinatorias visuales fue superior a los demás sentidos, se optó como forma de representación la reconstrucción de la experiencia de la parasomnia a través de la técnica fotográfica. Se genera una observación estética alrededor de la representación de ficciones y realidades, la manipulación de identidades y la captura de recuerdos para la recreación de la experiencia. Así mismo, se describe la utilización de dos técnicas fotográficas complementarias, la fotografía digital y la fotografía estenopeica o *pinhole*, para la reconstrucción de la atmósfera a través de los tiempos de exposición y la secuenciación como creación de nuevas realidades.

Como propuesta final, se realiza una descripción de la obra alcanzada, generando una propuesta artística de nuevos prototipos y arquetipos de representación visual basados en los testimonios analizados con anterioridad, pero bajo una perspectiva y enfoque subjetivo, que permite, como consecuencia, considerar nuevos caminos simbólicos de representación de la parálisis del sueño.

Gracias a la fusión de ambos bloques de investigación (la parte teórica junto a una parte práctica), se han desarrollado conclusiones parciales que han permitido generar una conclusión específica y abierta al final de la tesis doctoral, ofreciendo así una reflexión que puede dar lugar a nuevos estudios de investigación.

En el **Volumen II**, podemos encontrar como modo de consulta, el apéndice y anexo que apoya con información relevante a la investigación.

En el **apéndice**, encontramos las entrevistas originales realizadas a los artistas seleccionados: Sara Álvarez, Samuel Araya, Nicolas Bruno, Andrea Cziesso, François Harray, Jeison Malagón, Joe Roberts, Corinna Spencer, Thomas Stella y Emilio Subirá. Además, en el apéndice, se mostrarán los resultados de las encuestas de la *Tabla 2* (sobre el informe general sobre la parálisis del sueño en participantes de España y Latinoamérica) junto con los testimonios recopilados que conforman la *Tabla 3* (Testimonios) y su identificación de patrones para la posible creación artística personal. En el **anexo** de la tesis doctoral, se encuentran ciertas imágenes y documentos originales que han sido escaneados, fotografiados o sacados de archivos digitalizados para el desarrollo de la tesis doctoral. Se mostrará también en este apartado, fotogramas de la página web creada para la recopilación de testimonios junto con su determinado link para consulta.

OBJETIVOS

Los **objetivos generales** de esta tesis son, por una parte, hermenéuticos y objetivos en el área teórica (bloque I), al investigar y recopilar la información necesaria para establecer un compendio sintetizado de información (in)existente hasta el momento a nivel médico, histórico, antropológico y artístico; y, por otro lado, en la parte práctico-artística (bloque II), totalmente subjetivos al partir de la experiencia directa en relación con la creación de mi obra visual en base a los testimonios. Por supuesto, considero absolutamente fundamental asentar mi creación artística sobre los cimientos de una investigación teórica sólida desarrollada previamente, habiendo puesto en valor relecturas y postulados en relación a la parálisis del sueño e intentado crear un espacio de discusión sobre sus prototipos y arquetipos en su representación artística.

De acuerdo a ello, los **objetivos específicos** de esta investigación son los siguientes:

En el **bloque I**:

- Analizar, documentar y hacer una revisión sistemática del recorrido y evolución de los conceptos médicos que rodean a la parálisis del sueño, con el fin de comprender las respectivas hipótesis e interpretaciones generadas a lo largo de la historia de la literatura médica.
- Realizar una nueva lectura sobre la indidencia de los símbolos jungianos y el estado de consciencia del individuo en base a su experiencia subjetiva.
- Subrayar la configuración de la interpretación y representación de la parálisis del sueño a través del imaginario colectivo.
- Desarrollar un estudio de la cosificación de los mitos y leyendas en diferentes culturas y países en base a la imagería popular de la parasomnia, y, en consecuencia, comprender su representación simbólica en diferentes culturas.
- Realizar una nueva lectura de la tradición existente a la categoría de lo monstruoso y el placer en relación a la parálisis del sueño, teniendo como base inicial la figura del incubo y súcubo en la historia del arte.

- Comprender y analizar la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli como punto de referencia en la historia del arte para la representación de la parálisis del sueño.
- Analizar y comprender el prototipo representativo generado por otros artistas a partir de la obra de Henry Füssli
- Identificación de los principales prototipos y arquetipos visuales que se configuran alrededor de la representación de la parálisis del sueño, con el fin de organizarlos y categorizarlos cronológicamente.

En el **bloque II**:

- Reflexionar a través de mi creación artística sobre diferentes conceptos relacionados con la parasomnia, como son los recuerdos, la memoria, la oscuridad, la emoción del miedo y las alucinaciones, entre otros.
- Crear un estudio específico para esta investigación a partir de la recopilación de testimonios y encuestas a diferentes individuos que indique qué patrones perceptivos se reiteran en el imaginario colectivo actual.
- Cuestionar la representación existente hasta nuestros días de la parálisis del sueño en el arte y proponer nuevos prototipos y arquetipos de representación de la parálisis del sueño a través de mi creación artística a partir de los testimonios recopilados.

Bloque I

ESTUDIO ANALÍTICO
DE LA PARÁLISIS DEL SUEÑO

CAPÍTULO 1

CONOCIENDO Y ENTENDIENDO LA PARÁLISIS DEL SUEÑO:

Estado de la cuestión y definición médica

1.1. ¿Qué es la Parálisis del sueño?

Desde el punto de vista de la neurología, el estudio de la parálisis del sueño es un campo emergente, donde las pocas investigaciones que se han realizado en torno a dicha parasomnia representan sólo el comienzo de nuestra comprensión de los mecanismos implicados para formar una base neurológica y proporcionar objetivos para poder aliviar o detener las sintomatologías que ésta implica.

La parálisis del sueño es un trastorno del sueño dentro de las llamadas parasomnias⁷ donde el sujeto está sometido, en la mayoría de las ocasiones, a fenómenos como son las “alucinaciones”. Aunque, en general, la parálisis del sueño son interrupciones parciales del sueño acompañadas de experiencias breves y episódicas, la percepción de alucinaciones producirá un gran terror en el durmiente, generándole una inquietud interna y alterando su tranquilidad nocturna.

Por ello, es de gran importancia comenzar definiendo y analizando qué es exactamente la parálisis del sueño a través de casos de estudio, causas, características y síntomas, así como las estadísticas que se formalizan tras años de investigación en diferentes campos especializados. Esto nos permitirá obtener una base para poder entender, profundizar y continuar con la investigación en diferentes áreas, como es la percepción del cuerpo en el entorno y su representación a través de las artes visuales.

⁷ Las parasomnias son una categoría dentro de los trastornos del sueño que presentan despertares parciales entre la transición de las fases NREM y REM, como veremos más adelante, generando así estados disociados del sueño relacionados con la conducta. Suelen ser alteraciones benignas y muy variadas (ya que dependen en qué fase aparecen), siendo más comunes durante la infancia y adolescencia, aunque pueden persistir hasta la edad adulta. Las parasomnias más frecuentes son los terrores nocturnos, pesadillas, sonambulismo y la parálisis del sueño aislada, siendo ésta última nuestro estudio de investigación. Para más información sobre las parasomnias, se recomienda la lectura de: (Clínica Universidad de Navarra, 2020; Hublin et al., 2001, 2001; Iriarte et al., 2005; Laberge et al., 2000; Thorpy, 2012; Wing et al., 1999)

1.1.1 – Definición general

La parálisis del sueño corresponde a una parasomnia dentro de los trastornos del sueño y se define como la incapacidad para realizar movimientos musculares voluntarios durante el sueño. Según la clasificación internacional de trastornos del sueño, “la parálisis del sueño consiste en un período de incapacidad para realizar movimientos voluntarios al inicio del sueño (parálisis hipnagógica o predormital) o al despertarse, ya sea en la mitad de la noche o por la mañana (parálisis hipnopómpica o postdormital)” (Gállego Pérez-Larraya et al., 2007, pp. 28-32).

Esta parasomnia se produce entre el estado REM (Movimiento Ocular Rápido) y NO REM, es decir, entre el estado más profundo de sueño y la vigilia. Analizando una entrevista concedida para la revista EFESalud por el doctor Diego García Borreguero -director del Instituto de Investigaciones del Sueño (IIS) y expresidente de la Sociedad Española del Sueño (SES)-, explica que “durante la fase del sueño REM existe una gran activación de la corteza cerebral. Se producen los sueños y se da una atonía muscular generalizada. En ocasiones, estas características fisiológicas del sueño REM, se introducen de alguna manera en la fase NO REM (NREM)” (Martínez Tebar, 2017). Es decir, cuando uno comienza a dormirse, el cuerpo comienza a relajarse, introduciéndonos en la fase NREM (Fase de movimiento ocular no rápido, el cual se divide en cuatro etapas) encontrándonos en un sueño profundo. Después de aproximadamente 80-90 minutos, comenzamos a soñar intensamente en la fase REM (o MOR, Fase de movimiento ocular rápido); y se repite el ciclo NREM/REM hasta despertar.

Durante la noche, cada persona puede llegar a completar cinco o seis ciclos completos. Durante la fase REM, el cerebro inhibe el movimiento de la mayoría de nuestros músculos para evitar que representemos los sueños y nos lesionemos de forma involuntaria, de ahí la parálisis corporal. Por este motivo, entramos en un estado de atonía, es decir, tenemos los músculos del cuerpo paralizados para no actuar ni movernos físicamente en los sueños. Esto se debe a que el cerebro libera químicos llamados GABA y glicina que nos impiden realizar movimientos cuando dormimos, manteniendo el cerebro en total actividad.

Por otra parte, Ryan Hurd (2010) explica la fisiología de la atonía muscular en su guía *The Sleep Paralysis Report Symptoms, Causes, and How to Treat It Naturally* de la siguiente forma:

“La parálisis muscular se produce cuando nuestro cerebro se inunda con el neurotransmisor acetilcolina, que suprime el tono muscular en todos los principales grupos musculares que no son autonómicos (tales como el corazón, los intestinos y los

pulmones). Sin embargo, muchos se despiertan del sueño por la parálisis del sueño, lo que contribuye al insomnio y en realidad aumenta las probabilidades de otro ataque.” (p. 3)

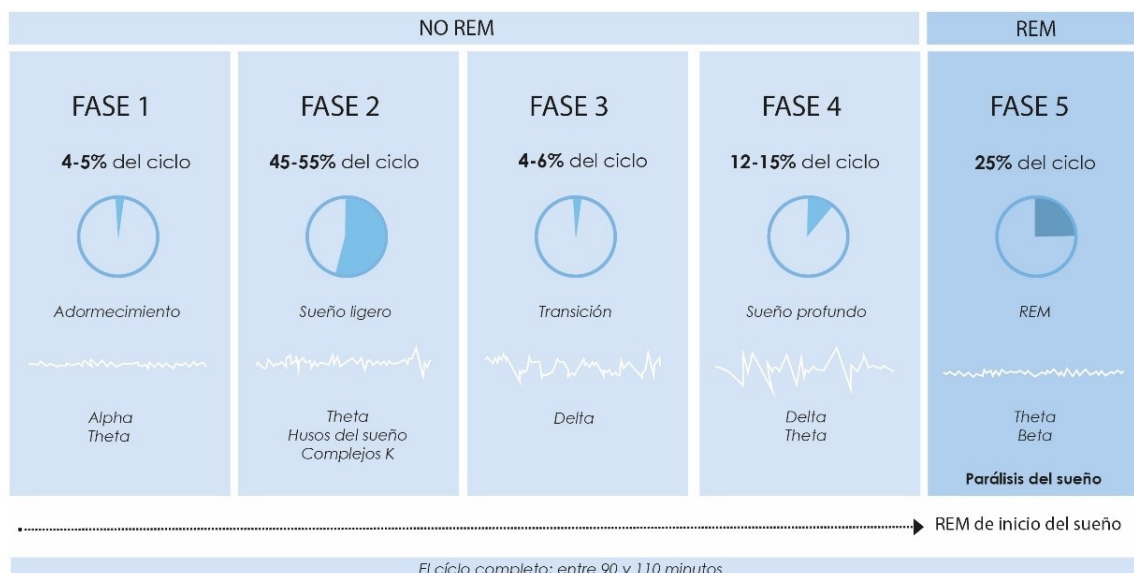


Fig. 1. Esquema básico de las fases NO REM y REM, y la parálisis del sueño para una mayor y fácil comprensión.

Diseño de la autora.

Como vimos, la parálisis del sueño se puede generar cuando uno se queda dormido (Predormital o hipnagógico) o mientras se está despertando del sueño (Postdormital o hipnopótamo), pero lo curioso es que ambos casos se generan en la fase REM (Fase 5) (Dahlitz & Parkes, 1993, pp. 406-407). Mientras uno se queda dormido, puede ocurrir lo que se denomina “REM de inicio de sueño”, donde pasamos a la fase REM rápidamente sin pasar por la fase NREM. Durante esta etapa ocurre normalmente la parálisis hipnagógica. Los casos de narcolepsia se suelen situar en este proceso cuando es recurrente y extremo. La parálisis del sueño sin narcolepsia se suele denominar “Parálisis del sueño aislada”. También se puede dar el caso que ocurra cuando termina la fase REM, es decir, despertando antes de que se complete la fase, debido a una superposición del estado del sueño o del estado entre el sueño y la vigilia (Girard & Cheyne, 2006, pp. 222-229). Según los especialistas, esto puede pasar por diversos motivos: por una parte, que las neuronas del sueño REM estén totalmente hiperactivadas o que, por el contrario, debido a una baja melatonina -la hormona que regula las neuronas del sueño- durante la fase REM, las neuronas estén poco activas.

1.1.2 - Causas, sintomatologías y tratamiento

La parálisis del sueño se asocia a personas con un sueño irregular, que sufren de *jet-lag*, mantienen turnos de trabajo con horarios rotativos o simplemente tienen hábitos irregulares asociados a la privación de sueño. También es fomentada por situaciones de estrés excesivo, ansiedad (especialmente ansiedad social) o eventos que perturben el ciclo de sueño-vigilia. Se ha observado entre sus causas, el uso excesivo de estimulantes, medicamentos para el TDAH o cambios significativos en la vida de las personas. Aunque esta parasomnia puede ocurrir con narcolepsia, muchas personas que no padecen esta última presentan parálisis del sueño aislada.

Se encontró que otra de las causas de la parálisis del sueño, fue la influencia de dormir en posición supina (boca arriba). Se realizaron investigaciones y estudios en la fase REM del sueño en personas narcolépticas y personas con parálisis del sueño recurrente, observando una relación en síntomas como son las alucinaciones hipnagógicas e hipnopómpicas (Dahmen & Kasten, 2001, pp. 423-424). Estos estudios se realizaron en la unidad de investigación del sueño del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Mainz (Alemania), donde pudieron controlar y explorar la relación entre los pacientes -sanos- con los síntomas de dicha parasomnia junto con a la postura que poseían a la hora de dormir. El estudio incluyó a 148 pacientes narcolépticos y con parálisis del sueño (91 mujeres entre 49 y 17 años; 57 hombres entre 56 y 12 años). El 80% informaron haber tenido alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas, donde el 63% de los pacientes decían que la posición del cuerpo (en posición supina) le influyó a la hora de experimentar alucinaciones. Concluyeron que esto puede ser debido a que la postura del cuerpo (posición supina) afecte a las funciones cerebrales subyacentes, generando predominantemente más casos de parálisis del sueño. Sin embargo, no se puede justificar aún si los pacientes pueden limitar los síntomas de esta parasomnia cambiando su posición del cuerpo de forma intencionada (Dahmen et al., 2002, pp. 179-180).

Hasta ahora, sabemos que la parálisis puede originarse de tres formas, según la clasificación de la ICSD (International Classification of Sleep Disorders). La primera de todas es la parálisis del sueño de forma aislada, es decir, en individuos sanos y originándose nada más despertar. Esta se produce al menos una vez en la vida del 40% de los sujetos normales. La segunda, es transmitida de forma familiar a través de la genética con un desarrollo generalmente predormital. Y la tercera, como un síntoma de narcolepsia, que suele ser más común al inicio del sueño. Según la ICSD, el 17%-40% de las personas que padecen narcolepsia, informan que padecen y experimentan la parálisis del sueño. Todo ello dependerá también de los diferentes factores de condicionamiento externo que posea la persona (Roballo Ros, 2016, p. 15).

Uno de los síntomas característicos del cuadro clínico de la parálisis del sueño es la completa inmovilización de todos los músculos, a excepción de los músculos oculares y respiratorios. Sienten esa incapacidad característica de no poder mover los brazos, las piernas, incluso el propio tronco y la cabeza, desencadenando una sensación de angustia aterradora (*Sleep Paralysis*, 2020). La parálisis afecta a todo el cuerpo y los pacientes son plenamente conscientes de la experiencia. Otro de los síntomas que caracterizan a esta parasomnia es la descripción de sensación de ahogo, presión en el pecho o falta de respiración, normalmente ocasionados por la ansiedad del momento. Suelen ser episodios de corta duración, desde unos segundos a pocos minutos, los cuales suelen remitir espontáneamente o tras una estimulación táctil hacia la persona que lo está padeciendo. En ciertas ocasiones, durante la parálisis, se pueden producir alucinaciones tanto sensoriales como visuales, haciendo que el terror y la angustia del momento se intensifique.

En la mayoría de los casos, la parálisis del sueño aislada ocurre tan pocas veces que no se necesita tratamiento. Si se conoce el motivo, por ejemplo, debido a la falta de sueño, el hecho de corregir la causa, como dormir lo suficiente, a menudo resuelve el problema. En personas con afecciones de salud mental, la medicación y la terapia conductual (psicoterapia) tratando la condición mental puede ayudar a resolver las experiencias relacionadas con la parálisis del sueño. Actualmente se están realizando estudios que demuestran cómo la meditación y la relajación del cuerpo puede influir para evitar o intervenir en la parálisis del sueño (Jalal, 2016), investigación que analizaremos más adelante en los siguientes capítulos. Estos estudios se han llevado a cabo gracias a dos neuropsicólogos, Balabdj Jalal y Vilayanur S. Ramachandran, de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), especializados en la parálisis del sueño.

1.1.3.- Alucinaciones en la experiencia

Durante la parálisis del sueño, se pueden dar ocasiones donde se produzcan alucinaciones sensoriales como respuesta a la percepción sensorial de nuestro cuerpo. En estados normales, la percepción sensorial de nuestro propio cuerpo (es decir, la forma en la que percibimos los estímulos del cuerpo y nuestro entorno) así como la ejecución de tareas en él (es decir, recibir un estímulo ambiental y generar una respuesta) son sincrónicas (J. Allan Cheyne & Girard, 2009, pp. 201-215). Por ejemplo, si vamos caminando para cruzar un paso de peatones y pasa un coche -la entrada sensorial-, comunicamos a nuestros músculos que paren y se alejen de él -ejecución motora-. Durante la parálisis del sueño, la percepción sensorial del cuerpo y el motor de ejecución se convierten en asíncronos (es decir, la comunicación entre el cuerpo y la mente se perturba por unos instantes). Esto nos lleva a distorsionar “la imagen corporal”, perturbando la forma en que el cerebro percibirá al cuerpo (en las regiones del cerebro conocida como unión temporo-parietal

-TPJ, en inglés *Temporoparietal Junction*- y el lóbulo parietal superior -SPL, en inglés *Superior Parietal Lobule*-) y, por lo tanto, a cómo nos percibiremos a nosotros mismos.

Estas alucinaciones y distorsiones en la parálisis del sueño son normalmente experiencias negativas asociadas a la emoción del miedo y la angustia, como veremos más adelante. A un nivel neurológico, la fase alucinatoria se genera debido a la sobreproducción de serotonina por una serie de receptores que inducen a un sueño con alucinaciones visuales (Jalal, 2018; Ursin, 2002). En la actualidad sabemos que la serotonina puede ejercer de “regulador de los sentimientos”; es decir, un déficit de serotonina puede causar depresión, tristeza, pesimismo o ansiedad con sentimientos negativos o irritables, en cambio, si segregamos un alto nivel de serotonina, nos sentiremos más positivos, más alegres, optimistas y con energía (por ello, es conocida coloquialmente como “la hormona de la felicidad”). Se considera posible que, debido a los niveles extremos causados por la sobreproducción de serotonina, se acabe formando un desequilibrio, activando así el sistema límbico y provocando una sensación de ansiedad y de terror. En ciertas ocasiones, puede provocar estados alterados de conciencia o las nombradas alucinaciones visuales. Las drogas psicodélicas (LDS o psilocibina) así como patologías como la esquizofrenia afectan directamente a receptores de la serotonina en la corteza visual, por lo que se cree que, la causa de las alucinaciones visuales se produce en esa área y son consecuencia directa de dicha alteración (Griffiths et al., 2008; Jalal, 2018; Vollenweider & Kommer, 2010). Por ello, aunque estemos con los ojos cerrados durante la parálisis del sueño, podemos experimentar alucinaciones, ya que es una percepción sin visión. No lo experimentamos con los ojos sino con el cerebro.

Debido a la distancia que toman ciertos aspectos clínicos frente a la temática especializada en esta investigación, no se ve oportuno adentrarnos profundamente en el contexto médico. No obstante, mencionar que hay numerosos estudios en el campo neurológico que estudian en profundidad las características neurobiológicas de las alucinaciones en la parálisis del sueño y la modulación cerebral que acompaña a estas experiencias perceptivas (J. A. Cheyne et al., 1999; J. Allan Cheyne & Girard, 2007; D’Agostino & Limosani, 2016; Manford & Andermann, 1998; Manni et al., 2002). En las características cualitativas de la experiencia, se clasifican de forma esquemática algunas de las experiencias y vivencias sensoriales producto de las alucinaciones.

1.1.4 - Características cualitativas de la experiencia

Durante la parálisis del sueño se suelen producir diversas experiencias sensitivas correspondientes a las vivencias sensoriales y emocionales que el sujeto experimenta. En el departamento de psicología de la Universidad de Waterloo (Canadá), el profesor Allan Cheyne, realizó un estudio

e investigación cualitativa sobre las *Experiencias Inusuales del Sueño*, donde evaluó los rasgos y características de la parálisis del sueño en diferentes personas, realizando una agrupación por categorías (Cheyne, 2007). Este estudio, está basado en 7.000 páginas de texto escritas por las personas encuestadas con sus relatos personales. La investigación y, por ende, el resultado de las siguientes categorías que se mostrarán a continuación, se realizó en 2.715 estudiantes de psicología, donde 771 personas (502 mujeres y 269 hombres) con una edad media de 19,13 años, tuvieron al menos una experiencia alucinatoria con características cualitativas en la parálisis del sueño. Los resultados recogidos mostraron en general seis tipos de experiencias: Sensación de presencia, presencia maligna y amenazante, alucinaciones visuales, alucinaciones auditivas, alucinaciones táctiles y dificultades respiratorias.

Sensación de presencia: En ocasiones se produce una sensación de presencia durante la parálisis del sueño, teniendo la percepción de que algo o alguien está presente junto a ellos. Las personas describen la sensación de presencia como aquello que se encuentra al límite de la visión (es decir, encontrándose al lado o detrás de la persona, sin llegar a verla, pero pudiendo sentir su presencia). En la mitad de los casos, el sujeto describe cómo perciben que esa presencia les está mirando fijamente en vez de simplemente observarles.

Presencia amenazante: Una de las experiencias más fuertes y consistentes es el miedo cuando te percatas de la presencia. La mayoría de los pacientes sienten la presencia inmediata de alguien o algo peligroso. Más del 60% suele definirla como amenazante o maligno. Suelen encontrarse de pie al lado de la persona. Incluso el paciente suele tener un sentimiento de urgencia donde siente que para salir del peligro tiene que despertar cuanto antes. La emoción del miedo o terror predomina sorprendentemente. Algunos de los pacientes dicen que no pueden imaginarse nada que pueda causarles más miedo que estas presencias. Normalmente se atribuye esta sensación de miedo a la posibilidad de que hagan daño físico o ser amenazado con robar el alma o entrar en el propio cuerpo.

Alucinaciones visuales: Los individuos que han experimentado alucinaciones visuales las definen como imágenes indefinidas y vagas. En más de un tercio de los casos, se puede observar en las alucinaciones una clase de ser humano o humanoide, aunque suelen ser figuras amenazantes y demoniacas. Debido a la sensación de presencia y las imágenes visuales, se suelen interpretar estas figuras como intrusos (Parra, 2014, pp. 319-327).

Alucinaciones auditivas: En las parálisis del sueño los sonidos se experimentan como provenientes del exterior de la persona (en vez de en su propia cabeza). Los sonidos son muy diversos, desde siseos, rumores, correteos, gritos, gimoteos, ruidos, etc. Suelen ser muy

mecánicos y suenan muy fuerte. También se suelen oír elementos más cotidianos como sirenas, motores, puertas, pasos, sonidos del viento, olas de mar o incluso radios mal sintonizadas. Al igual que en las alucinaciones visuales, se tiene el convencimiento de que los sonidos son reales y que provienen del exterior más que de su mente. Las voces humanas son la alucinación auditiva más común asociada con la parálisis de sueño (36% de las personas).

Alucinaciones táctiles: Es una experiencia alucinatoria muy común que se vincula a la presencia de intruso. Las experiencias táctiles están asociadas con un sentido de acción externa en el 34%. Las experiencias más típicas suelen ser la sensación de ser tomado por las manos y de las muñecas.

Dificultades respiratorias: Normalmente los pacientes hablan de tener dificultad para respirar durante la parálisis del sueño. Sienten presión sobre el pecho, sofoco o incluso estrangulación alrededor del cuello. Se suelen asociar estas percepciones de dificultad para respirar, a que (aunque la respiración es automática y continua) el paciente intenta respirar voluntariamente, experimentando en ciertas ocasiones, una incapacidad de conseguir aliento llegando al estado de pánico. Las dificultades respiratorias y el sofoco pueden ser producidos por la hipoxia (deficiencia de oxígeno en la sangre) asociada a la hipercapnia (acumulación de dióxido de carbono) y al estado REM (Douglas, 1994, pp. 76-95), ocurriendo algo muy similar en pacientes que padecen el síndrome de la apnea-hipopnea durante el sueño (es decir, trastornos respiratorios durante el sueño debido a la repetición de obstrucciones o colapsos del flujo del aire a los pulmones)(Goodstein, 2019, pp. 136-141; Kinney & Thach, 2009, pp. 795-805). Shelley R. Adler (1991, p. 54-71), estudia varios casos de muerte súbita en la cultura Hmong asociada a la parálisis del sueño, como veremos más adelante.

Cheyne (2007), se centra también en las experiencias alucinatorias basadas en análisis de casos, correspondiendo con tres factores que se repiten constantemente. Primero, el factor *Intruso*, es decir, las alucinaciones visuales y auditivas, junto a la sensación de presencia y temor. Segundo, la figura del *incubo*, cuyo nombre proviene de relatos antiguos y fantásticos sobre una criatura o demonio que se posaba sobre el pecho de los durmientes, provocándoles sensación de presión en el pecho, con la sensación de sofoco, dolor y ahogo. Y, por último, la *experiencia de movimiento ilusorio*, un factor menos relacionado con las anteriores, pero igual de interesante. Está relacionado con la experiencia ilusoria de flotar, caer, la sensación de volar o experiencias fuera del cuerpo.

1.1.5 - Estudios y estadísticas

En los últimos años, se han realizado diferentes estudios estadísticos relativos a personas, según su edad y género (dentro de muchas otras características), que padecen con más frecuencia episodios de parálisis del sueño. Entre los estudios que se comentarán a continuación, nos encontramos con un análisis de la calidad del sueño, un estudio genético y una investigación de la relación existente entre la depresión y la parálisis del sueño.

1.1.5.1 – Relación entre la parálisis del sueño y la calidad del sueño

Observando cómo se asocia actualmente la parálisis del sueño a un sueño irregular, nos paramos ante un estudio que se realizó en mayo de 2006 en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Perú) a estudiantes femeninos y masculinos de medicina. Se optó por realizar el estudio a este grupo de estudiantes, debido a la gran cantidad de materia que tenían para el estudio y las pocas horas que descansan (Huamaní et al., 2013, pp. 339-344). Su objetivo principal era analizar hasta qué punto la calidad del sueño afectaba o estaba asociado a experimentar la parálisis del sueño. En este caso, el estudio se realizó a estudiantes de medicina, pero se puede llegar a realizar o asociar a cualquier estudiante o persona en momentos de gran carga laboral y falta de sueño.⁸

Para ello, se preparó una muestra no probabilística de 302 estudiantes siendo el promedio de edad de 22,3 y 22,7 años y de un 55,5% mujeres y un 44,5% hombres. Este estudio se realizó por medio de una encuesta que incluía el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg⁹ y nueve preguntas sobre la parálisis del sueño. Algunos de los resultados que obtuvieron fueron, por una parte, la prevalencia de estudiantes con problemas de sueño, siendo un 48,5% (en total, hombres y mujeres) y un 51,1% (hombres y mujeres) en estudiantes que no padecían de ningún trastorno del sueño. Dentro de estos resultados, se analizaron las experiencias de parálisis del sueño informadas durante el último mes, ocurrieron un 31% en personas con problemas de sueño y un 22,5% en personas sin ninguna privación del sueño (ambos resultados, sin distinción de género).

⁸ Por este motivo, nos encontramos otros estudios realizados en universidades sobre la prevalencia de la parálisis del sueño en estudiantes como el que se muestra en el siguiente ejemplo: (Lišková et al., 2016).

⁹ El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) es un cuestionario que se utiliza como herramienta estándar para la medición de la calidad del sueño y sus alteraciones durante el último mes, proporcionando una calificación a través de la evaluación de siete componentes hipotéticos. Podemos encontrar un ejemplo del cuestionario en el siguiente enlace: <http://www.ub.edu/psicobiologia/Pmemlleng/images/Index%20de%20Pittsburgh.pdf>

El resultado que obtuvieron fue que existía una relación entre la experimentación de la parálisis del sueño con tener problemas a la hora de dormir (una privación del sueño) así como momentos de estrés, posición corporal al dormir (J. A. Cheyne, 2002, pp. 169-177; Takeuchi et al., 2002, p. 90) u otros factores desencadenantes, pero, sin embargo, no asociaban la calidad del sueño (diferente a la privación) o el género de las personas a la presentación de episodios de la parálisis del sueño. Hay que tener en cuenta que este estudio se realizó en un grupo cultural homogéneo que poseía características similares dentro de un entorno joven y estudiantil. Sería de gran interés, bajo mi punto de vista, realizar este estudio en diferentes áreas demográficas que representen diversos grupos culturales en grupos heterogéneos que comprendan edades distintas para observar sus similitudes.

Según la investigación mencionada (Huamaní et al., 2013), se observa también que, aproximadamente 40% de los adultos podría llegar a experimentar este tipo de parálisis en algún momento de su vida, pudiendo ocurrir también en niños y adolescentes (Ohayon et al., 1999a). Un dato relevante a tener en cuenta es que la mayoría de las personas con parálisis del sueño aislada no tienen ningún problema de salud mental (ARH, 2018; Fukuda, 1993, pp. 803-807). Sin embargo, los episodios recurrentes durante un largo periodo de tiempo parecen darle con más frecuencia en personas con trastornos de ansiedad, trastorno bipolar, depresión o trastorno de estrés postraumático.

Además, según la ICSD (International Classification of Sleep Disorders), la edad más común donde aparecen por primera vez los síntomas de la parálisis del sueño, es en la adolescencia - aunque no se especifica el motivo- (American Academy of Sleep Medicine, 2001). Se ha registrado también en el inicio de la infancia o en edades más adultas, siendo mucho más extraño su aparición durante la vejez. En cuanto a la prevalencia entre mujeres y hombres, se ha comprobado que dentro de los casos aislados no existe un predominio. Sin embargo, y como se ha podido ver en algunos estudios anteriores, si hay un mayor porcentaje de mujeres que presentan este trastorno frente a los hombres (Sharpless & Barber, 2011, pp. 311-315), sobre todo si es de forma genética.

1.1.5.2– Cuestión de genética

A pesar de que, hasta el momento, no hay abundantes investigaciones y casos de estudio genéticos sobre la herencia y la prevalencia, parece evidente que hay una carga familiar vinculada a la parálisis del sueño. En el departamento de psicología de la Universidad de Londres, Dan Denis, estudiante postdoctoral en el laboratorio de Sueño y Cognición en Beth Israel Deaconess Medical

Center (Harvard Medical School) junto con otros colaboradores de institutos y universidades de genética y psiquiatría, realizó un estudio para buscar la prevalencia de la parálisis del sueño, así como factores de riesgo y la heredabilidad familiar en Reino Unido (Denis et al., 2015, pp. 438-446). Para ello, se focalizaron en registrar el ritmo circadiano de determinados genes que se vinculan a dicha parasomnia. El estudio se realizó a 862 individuos de entre 25-30 años (66% mujeres) (Roballo Ros, 2016, pp. 20-21), de los cuales, parte de ellos eran gemelos monocigóticos -genéticamente iguales-, dicigóticos -de forma parcial- y hermanos (normales). Para la investigación se aplicaron diferentes cuestionarios, como el *Cuestionario de Humor y Sentimientos* (MFQ)¹⁰ (Angold et al., 1995) y el *Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh* (ICSP), para evaluar los distintos factores y características de la Parálisis del Sueño. De esta forma, se podía evaluar la influencia ambiental y la influencia genética.

Los resultados fueron muy curiosos, afirmando el 29,7% de los individuos haber experimentado alguna vez en su vida un episodio de parálisis del sueño, independientemente de la edad o el género, como podemos ver en otras investigaciones. Además, analizando los genes específicos (gen PER2) se observó una tendencia a que la parálisis se pueda heredar y cómo las correlaciones eran más altas en gemelos monocigóticos que en dicigóticos. Esto alude ligeramente a que se trate de un componente hereditario, aunque todavía no hay resultados 100% fiables.

Lo que sí se mostró, es que distintos eventos traumáticos, amenazantes, depresivos o la ansiedad (e incluso, ansiedad social) (Simard & Nielsen, 2005, pp. 245-260), junto a la mala calidad del sueño, son algunos de los factores detonantes y predisponentes que se relacionan independientemente de la herencia y que ayudan a padecer esta parasomnia (Szklo-Coxe et al., 2007; Takeuchi et al., 2002, pp. 90-93).

1.1.5.3- La parálisis del sueño y la depresión

Un caso de estudio perteneciente al departamento de ciencias de la salud de la Universidad de Wisconsin (EEUU) publicado en el 2007 en el *Journal Sleep Research*, es el de Mariana Szklo-Coxe, donde se relaciona la depresión con personas con trastornos del sueño, debido al estado de desgaste y ansiedad psicológica que se genera. El estudio analiza a través de diferentes instrumentos, la depresión, la ansiedad y los trastornos del sueño (Szklo-Coxe et al., 2007, pp.

¹⁰ A continuación, se muestra un ejemplo del *Cuestionario de Humor y sentimientos* (MFQ):

<https://www.corc.uk.net/outcome-experience-measures/mood-and-feelings-questionnaire/>

297-312). En estos análisis podemos encontrar cómo examinan de forma exploratoria la parálisis del sueño a través de estudios polisomnográficos nocturnos.

El estudio se realizó a 866 participantes de entre 30 y 60 años estadounidenses, partiendo de la hipótesis de que la depresión es más elevada en personas que experimentan la parálisis del sueño y otros trastornos asociados al sueño REM. Los resultados fueron una mayor evidencia de la presencia de trastornos depresivos en participantes con parálisis del sueño que con otras afecciones del sueño, persistiendo en sujetos con antidepresivos, insomnio y somnolencia diurna. Szklo-Coxe nos hace cuestionarnos el vínculo entre la depresión y la parálisis del sueño de forma aislada o familiar (genética), además de abrir un nuevo campo a la comunidad de la salud para potenciar su detección y el tratamiento a ambas. Nos hace preguntarnos si son variables independientes que se asocian o van vinculadas directamente con un consumo de antidepresivos y la propia ansiedad. Si el hecho de poder experimentar la parálisis del sueño y la angustia que genera puede desencadenar en depresión, o viceversa; si la depresión y la ansiedad pueden originar la parálisis del sueño en casos aislados al no descansar lo suficiente.

1.1.6 - Resumen del proceso durante la parálisis del sueño

A continuación, se muestra un panel esquemático que se ha querido elaborar como explicación de lo que sucede durante la parálisis del sueño, con una sencilla base neurológica, aunando los conocimientos vistos anteriormente para entender cuál es el proceso y por qué se produce exactamente, obteniendo así una mayor claridad para su comprensión:

CAUSAS

Un gen conocido como HtrA2 en el cromosoma 13 está totalmente relacionado con la parálisis del sueño, ya que aumenta el número de receptores de la serotonina (la cual está totalmente implicado con las alucinaciones visuales y la emoción del miedo). Es curioso observar como las personas que tienen una extrema ansiedad, trastornos del estado de ánimo, depresión o incluso, esquizofrenia, tienen mutaciones en ese gen (Jalal, 2018). Esto explica por qué la parálisis del sueño es tan frecuente en las personas con un estado ansioso en general o las personas tranquilas que se someten a un periodo estresante de su vida. A pesar de ello, actualmente no se ha confirmado que todas las personas con parálisis del sueño presenten mutaciones en este gen. Son también determinantes en la producción de las alucinaciones, los traumas emocionales y el ambiente en el que se desarrolle en torno al paciente (Jalal & Hinton, 2013, pp. 55-67).

INICIACIÓN

Normalmente, cuando una persona está despertándose, la DRN (parte del cerebro conocida como núcleo dorsal del rafe) interactúa con la serotonina, que termina el sueño REM e inicia la vigilia (Ursin, 2002, pp. 55-67). En la parálisis del sueño, se inicia el mismo proceso, pero por razones que aún se desconocen, se genera una producción extrema de serotonina, lo que hace que el cerebro se confunda. Esos niveles extremos de serotonina le dicen al cerebro que se despierte (razón por la cual los pacientes son conscientes de sí mismos), pero no se completa el cierre del sueño REM. Es decir, la sensación de ensoñación ha finalizado, pero persiste la atonía REM, donde hay una completa inmovilización de las extremidades. Por lo tanto, la parálisis del sueño es neurológicamente una condición que induce a un estado entre el sueño y la vigilia (Takeuchi et al., 2002).

FASE ALUCINATORIA

La sobreproducción de serotonina activa los receptores de dicho neurotransmisor, que como hemos descrito anteriormente, induce un sueño en forma de alucinaciones sensoriales (Ursin, 2002). Al mismo tiempo, debido a los extremos niveles de serotonina que se activan en el sistema límbico, provocan la sensación de ansiedad y de terror.

ESTADO MENTAL DURANTE LA PARÁLISIS DEL SUEÑO

Durante los episodios de la parálisis del sueño a través de alucinaciones sensoriales, algunas personas pueden llegar a comprender que están soñando, asumiendo que es totalmente una ficción, mientras que otras lo perciben como una realidad.

INTERPRETACIÓN POR PARTE DEL PACIENTE

Generalmente, todas las personas, la primera vez que experimentan la parálisis del sueño, experimentan la emoción de miedo o angustia, debido al desconocimiento. Sin embargo, la influencia cultural y las experiencias personales son totalmente relevantes para su interpretación. En diferentes culturas, las alucinaciones en la parálisis del sueño se atribuyen a fuerzas sobrenaturales, y los sentimientos de miedo son muy significativos, mientras que en la mayoría de países occidentales es tratada simplemente como una pesadilla (Jalal & Hinton, 2013, pp. 534-548).

CAPÍTULO 2

ALGUNAS CONSIDERACIONES PSICOLÓGICAS ENTORNO A LA PARÁLISIS DEL SUEÑO

2.1. Conceptos iniciales para un mayor entendimiento de la experiencia

2.1.1. Experiencias *fenoménicas*

Término *Pesadilla*¹¹.
Del dim. de “pesada”

1. f. Ensueño angustioso y tenaz.
2. f. Opresión del corazón y dificultad de respirar durante el sueño.
3. f. Preocupación grave y continua que siente alguien a causa de alguna adversidad.
4. f. Persona o cosa enojosa o molesta.

Cuando se comienza a hablar de parálisis del sueño, se tiende a pensar en una asociación directa con el mundo onírico vinculada al término de *pesadilla* con el fin de tener una aproximación al entendimiento de las sensaciones y vivencias sucedidas. Es interesante como la palabra *pesadilla* mantiene sinónimos de angustia, congoja, temor, delirio, desasosiego, zozobra y alucinación; notándose claramente dichas percepciones y sensaciones en la experiencia de la parálisis del sueño. Es sencillo conectar de forma natural la parálisis del sueño con el concepto de terror, definiéndolo como “un sueño angustioso o terrorífico”, siendo en realidad la percepción una alucinación vinculada con la emoción del miedo.

Como apartado aclaratorio, es importante mencionar que este estudio intentará focalizar su reflexión únicamente en la experiencia de la parálisis del sueño desvinculándose del concepto propio de *soñar*. Es decir, la investigación propone alejarse del término *mundo onírico*, debido a su gran extensión y reincidencia como temática tratada en el mundo del arte, creyendo importante separar la parálisis del sueño para realizar un análisis preferente. No obstante, podremos entrar superficialmente en dicho campo para introducir o explicar cuestiones importantes, ya que es relevante y necesario derivar y circular alrededor de la representación y del entendimiento del vocablo *ensoñación*, entendido como el acto de imaginar, ilusionar o alucinar. Aunque soñar es básicamente imaginar, no alucinar (Sosa, 2005). Lo que llamamos como *ensoñación* o *ensueño*, “implica una actividad cognitiva acompañada de varios tipos de sensaciones, especialmente visuales y auditivas” (Ramos, 2007, p. 129). Con ello, nos adentraremos también en preguntas como cuál es el nivel de consciencia que poseemos en un estado de vigilia durante la ensoñación

¹¹ Definido por la Real Academia Española (RAE): (Real Academia Española (RAE), 2019)

y otras actividades cognitivas existentes que pueden ofrecernos actualmente ciertas reflexiones (difícilmente respuestas) en torno a esta parasomnia.

Cuando en un sueño nos persigue un león, somos conscientes de la situación, percibiendo (en la mayoría de las ocasiones) una gran amenaza real. Corremos, gritamos e incluso nos podemos llegar a defender de su ataque. Es decir, tomamos una acción consecuente con el momento de tensión y la emoción que nos produce la situación cuando la estamos imaginando. En ese momento, despertamos. Con el corazón aún acelerado, observamos la realidad a nuestro alrededor y somos conscientes de que ha sido una ficción, un sueño, una pesadilla. Cuando nos encontramos en el acto de ensoñación, opinamos y elegimos, e incluso, si estamos entrenados para ello, podemos llegar a dominar voluntariamente el transcurso y la dirección que toman nuestros sueños a través de nuestros pensamientos y emociones, alejándonos de toda responsabilidad, como veremos más adelante con los sueños lúcidos. A diferencia de ello, durante un episodio de la parálisis del sueño, la imaginación se torna real a través de la alucinación, y la frontera entre la ficción y la realidad se desvanece lentamente sin poder llegar a discernir nuestro propio estado físico y mental. A pesar de la evidente diferencia entre dicha parasomnia y el acto de ensoñación, se asemejan en que en ambos estados albergamos creencias e intenciones, ya sea participando de la vivencia en primera persona o en calidad de tercera, además de ser entendidas como *consciencias fenoménicas*. Este concepto se ha descrito y definido como “el conjunto de experiencias subjetivas, sentimientos y emociones que acompañan a la percepción” (Ferrús, 2018, p. 52), considerándose totalmente un fenómeno personal que no puede ser transferido a otro observador, aunque éste hubiese percibido la misma percepción.

Por ejemplo, si dos personas se detienen a mirar la misma flor, ésta se percibirá de diferente manera, no sólo por la variabilidad estética (su brillo, su tonalidad, su forma, etc) sino, también el significado que le aporte la flor a una persona respecto a otra. Una de las respuestas sobre por qué podemos estar seguros de que las *consciencias fenoménicas* son diferentes de una persona a otra, es debido a que estamos constantemente vinculados a nuestras memorias personales que nos hacen tener experiencias e interpretaciones únicas e intransferibles (Chalmers, 1996). Es un concepto teórico e inspirador, que puede llegar a explicar diversas cuestiones en relación a la percepción y el conocimiento de las cosas. Richard Feynman, explicaba durante la famosa entrevista que le realizaron en la BBC en 1981, la relación y las diferencias existentes que había entre un artista y un científico cuando observaban ambos la misma flor, como hemos puesto de ejemplo hace un momento (BBC, 1981). Feynman mencionó que él, como científico, podía percibir la belleza estética -al igual que el artista- pero que, además, podía imaginar qué células y acciones ocurrían en su estructura interior, deleitándose al mismo tiempo de otra dimensión

estética que capturaba a través de la vista y de sus pensamientos, extraídos del conocimiento de la materia. Por supuesto, sabiendo que el cerebro es funcionalmente dinámico y totalmente estructural, entendemos que los cerebros de dos personas que poseen los mismos genes no son iguales (Ferrús, 2018, p. 53) y más aún, cuando incide la memoria ligada a las emociones.

Estas dimensiones estéticas (tanto formales como cognitivas) implican una experiencia consciente que se relacionan de forma unitaria con la realidad. Es decir, el cerebro sano, detectará parte por parte y de una sola vez la belleza externa de la flor para saltar con gran rapidez a la reflexión de su belleza y estructura interna, como menciona Feynman. Existe una sincronía que nos hace percibir aspectos concretos para después darle una unidad de significado común a la palabra y concepto de “flor”. Pero si el objeto o imagen que estamos observando nos evoca emociones diferentes en cada una de las dimensiones ¿de qué forma se integran en el proceso de percepción ambas partes? A esto es lo que los neurocientíficos llaman el *problema de unificación* (binding problem) (Feldman, 2013), siendo un término reciente. Una de las respuestas a este problema, es que percibamos la flor como un todo, a través de una sola unidad perceptiva subjetiva. Otra explicación, es que todos sus componentes se unan en un solo estímulo sensorial (ya sea a través de un sonido, una imagen, un olor). También influirán las condiciones ambientales o emocionales que afecten a la variabilidad espacial y temporal de la unicidad de percepciones, así como la toma de acción (o no ejecución) después de percibir conscientemente algo (Ferrús, 2018, p. 56), siendo en el caso de la parálisis del sueño, una alucinación.

2.1.2. La parálisis del sueño y el estado de consciencia

Continuamente estamos hablando de experiencias conscientes donde el sujeto se relaciona con la realidad, como nuestra relación con la flor mencionada anteriormente. Pero ¿qué ocurre durante el sueño o durante la vivencia de una pesadilla? ¿nos encontramos en un estado consciente durante la parálisis del sueño? ¿Cuál es el proceso de formación en nuestra consciencia de la experiencia y de qué forma la expresamos cuando poseen connotaciones y emociones negativas? La gran diferencia principal de donde debemos partir respecto a experiencias exteriores que pueden llegar a tener connotaciones objetivas, radica en que, durante la parálisis del sueño, únicamente hay un sujeto, un observador que vive la experiencia. No existen segundos ni terceros observadores, por lo tanto, la vivencia queda almacenada completamente de forma subjetiva, con lo que, es más compleja su interpretación por parte de los receptores.

El estado de vigilia se compara normalmente con un estado consciente. Pero que estés despierto no quiere decir que estés consciente, como puede ocurrir durante un estado de anestesia, un estado

de bloqueo o shock, durante un estado de hipnosis, o incluso, en un estado vegetativo¹² (Dehaene & Changeux, 2011; Y. G. Pavlov et al., 2017). Para saber cuál es el verdadero estado de consciencia de una persona, los especialistas suelen medir (durante la práctica clínica) sus niveles de atención y alerta a través del ritmo circadiano en las fases del sueño. Según varios debates y estudios realizados, se ha comprobado que el estado de sueño no se puede definir como un estado de no consciencia, ya que la fase REM registra el mismo o parecido nivel de frecuencia que durante el estado de vigilia, percibiendo imágenes visuales y auditivas (M. Steriade et al., 1993; Mircea Steriade & Timofeev, 2003), mientras que en el estado NREM, la percepción sensorial es baja pero no nula (Haimovici et al., 2017)¹³. Eso quiere decir que, mientras soñamos o experimentamos la parálisis del sueño en la fase REM, nos encontramos conscientes, pero sin una entrada sensorial. Pero ¿por qué no percibimos el “mundo exterior”? El médico neurofisiólogo Rodolfo Llinás Riascos propone y expone que:

“(…) durante el sueño REM no percibimos el mundo externo porque la actividad intrínseca del cerebro no interpreta la entrada sensorial en el contexto del estado funcional generado por el cerebro. Es decir, el sueño sería un estado que focaliza la atención sobre la actividad intrínseca del cerebro, impidiendo que la entrada sensorial acceda a la maquinaria que genera la consciencia” (Ferrús, 2018, p. 93; Llinás & Ribary, 2001)

Por lo tanto, durante el sueño no llegan estímulos sensoriales externos, pero sí estados funcionales internos del sujeto, donde, además de formar representaciones internas de lo percibido, se toma consciencia de las sensaciones correspondientes. Y es ahí cuando podemos generar comparaciones con las representaciones existentes que hemos adquirido en nuestra memoria. Entonces, cabe preguntarnos, si cada vez que percibimos algo, ya sea externo o interno, ¿significa que estamos conscientes? ¿Cómo influye en este caso la atención? Según Jeroen J.A. van Boxtell, la *atención sensorial* no es un requerimiento esencial para la *percepción consciente*, ya que se utilizan mecanismos diferentes en ambos fenómenos (van Boxtel, 2017). Para ello, Eric Kandel sugiere distinguir en la atención sensorial, la *atención focalizada* (informa de los detalles de una escena) y la *atención ambiental* (aquella que recoge información sobre lo que sucede alrededor de nuestro foco de atención) (Kandel, 2007, p. 363), además de no olvidarnos del estado emocional que se genera, donde en el caso de la parálisis del sueño, suelen ser desagradables en

¹² Este último todavía es dudoso, ya que ciertas investigaciones apuntan a que existe un estado de mínima consciencia en los pacientes en estado vegetativo al ser capaces de dirigir su atención a palabras provenientes de su entorno (Chennu et al., 2013) siendo más sensibles a estímulos auditivos y sonoros que, por ejemplo, a los olorosos (Heine et al., 2017).

¹³ A pesar de que, en ambas fases REM y NREM hay una cierta actividad, se sigue considerando que la fase NREM se define como no consciente.

la mayoría de los casos (tristeza, miedo, ira, temor, etc). La capacidad verbal a la hora de transmitir una emoción o sensación nos indican de por sí que hay una actividad de la percepción consciente, como demostró Roger W. Sperry durante sus experimentos quirúrgicos entre los dos hemisferios cerebrales al intentar tratar la epilepsia (Sperry, 1969; Sperry & Gazzaniga, 1967). Por lo tanto, si somos capaces de verbalizar nuestra percepción sensorial después de una experiencia como es la parálisis del sueño, significa que hemos sido conscientes de ella.

Siendo este el caso, podemos sostener y afirmar que tanto el fenómeno de la parálisis del sueño como las pesadillas suceden durante un estado consciente de la fase REM, acompañados en ocasiones de una desorientación temporoespacial. La diferencia entre ambas prevalece en que las pesadillas son ensoñaciones conscientes con emociones negativas que focalizan la atención sensorial en diferentes representaciones cognitivas que tiene la persona almacenada en su mente (Ramos, 2007, p. 134), mientras que las parálisis del sueño, son alucinaciones conscientes, pero no voluntarias.

2.1.3. Automatismos de nuestra mente

Para comprender la parálisis del sueño, hemos podido observar cómo realmente el sujeto se encuentra en un estado consciente, es decir, en un estado de pleno autoconocimiento. Durante esta parasomnia, se tiene la capacidad de percibir nuestro cuerpo y el entorno que nos rodea. Bajo la dimensión de la realidad alterada, se vivencian experiencias alucinatorias que sólo existen en la propia consciencia de cada uno, siendo tan reales para quién lo vive, como lo es el mundo exterior. Sin embargo, es el cerebro inconsciente quien se encargará de percibir, almacenar y procesar toda la información que conscientemente no somos capaces de controlar voluntariamente. Como explica el neurólogo Marcos Quevedo Díaz “casi toda nuestra experiencia sensorial es procesada subconsciente o subliminalmente, incluso la exteroceptiva, y solo una parte muy pequeña de información alcanza a llegar a nuestra consciencia”(Quevedo Díaz, 2018, p. 33). Por ejemplo, cuando oímos una canción o voz a lo lejos que nos es familiar, nos sumergimos en recuerdos, manifestándose en nuestro interior emociones inconscientes. O si olemos un perfume específico de una persona, como pone de ejemplo Quevedo Díaz, crearemos que esa persona está presente cerca nuestro.

Según el neurocientífico francés Stanislas Dehaene, director de la unidad de Neuroimagen Cognitiva del Centro de NeuroSpin de París, nuestro cerebro puede captar aquello que no es visible para el ojo humano, ya que éste (el cerebro) puede codificar y almacenar la información visual que no somos conscientes de haber percibido (Dehaene et al., 2017) . Es decir, aquello que

aparentemente no hemos visto, podemos haberlo procesado de forma subliminal (refiriéndonos a aquello que se encuentra por debajo del umbral de la consciencia). Como confirmación de esta teoría, Dehaene y su equipo, realizaron un estudio a diversos participantes mientras les ponían una serie de imágenes que discurrían rápidamente, teniendo que indicar las que habían visto y las que no. Midieron su actividad cerebral a través de una magnetoencefalografía¹⁴ (MEG), y observaron una discrepancia entre la información visual que los participantes informaban haber visto (subjetivo), frente a aquellas imágenes que se les mostraban realmente (objetivo). Esto ocurre porque no somos capaces de registrar de forma consciente una imagen que se encuentra en movimiento a una velocidad superior a 14 imágenes por segundo, pero el cerebro sí, subliminalmente (Quijada, 2016). E incluso, como demostraron también en su estudio, pueden mantenerse en la memoria durante un largo tiempo, aunque no seamos conscientes de ello. Esto puede influir a la hora de determinar un comportamiento o una actividad que llevemos a cabo, vinculándolo a la percepción de sensaciones o pensamientos intuitivos.

Algo similar ocurre con la parálisis del sueño a través de las alucinaciones. Nuestro inconsciente relaciona presencias, sonidos o movimientos de forma no voluntaria que irán enlazados a nuestras propias interpretaciones y valoraciones basadas en nuestras creencias, siendo los estímulos “externos” ilusorios, como veremos más adelante. A pesar de que el término *subconsciente* se puso en uso gracias a la teoría del psicoanálisis de Sigmund Freud a finales del siglo XIX, ya fue utilizada esta palabra (y su contenido) desde el siglo XVIII por filósofos alemanes (Quevedo Díaz, 2018, p. 65), donde se mencionaba que hacía falta un estímulo sensitivo para saltar del cerebro subconsciente al cerebro consciente. Es decir, en el caso de dicha parasomnia, podemos pensar que la información que se ha generado a través de una alucinación (estímulo sensitivo interno) se ha almacenado en el subconsciente, pasando al cerebro consciente. De este modo, pensamos que nuestra visión es real (con las emociones cognitivas generadas) porque hemos sido conscientes de ella al provocarnos una incomodidad, sabiendo que las emociones más negativas (como el miedo, la ansiedad o la angustia) se experimentan con mayor intensidad durante la ensoñación que en la vida real. Sin embargo, pocas veces se obtiene una certeza absoluta de lo ocurrido, ya que tanto el subconsciente como el cerebro consciente actúan a la par, generando un estado disociado.

¹⁴ La magnetoencefalografía (MEG) es una técnica no invasiva de neuroimagen que realiza con una exactitud temporal mediciones cada milisegundo de los diferentes campos magnéticos generados por corrientes neuronales. Esta técnica permite abordar investigaciones en el campo de la atención, la comunicación hablada e información visual y auditiva, pudiendo localizar su actividad neuronal en el cerebro. Para más información sobre esta técnica, se recomienda consultar: (Zhang et al., 2014).

A través de los estudios y avances generados en el estudio del sueño y la neurociencia que hemos visto sobre estas líneas, podemos concluir (por el momento) que la parálisis del sueño circula alrededor de ambos estados: el consciente y el subconsciente. No obstante, es interesante adentrarnos en por qué muchas de las percepciones subjetivas son similares entre unos sujetos y otros. Y cómo éstas, pueden dar lugar a creencias e imaginarios colectivos compartidos generando diferentes perspectivas y explicaciones sobre esta parasomnia, como veremos en los siguientes capítulos de la tesis.

2.1.4. Hermenéutica, simbología e interpretaciones entorno a la experiencia

Parece ser que las pesadillas que pueden considerarse “traumáticas” pueden llegar a ayudar a asimilar experiencias o incluso a reelaborarlas mentalmente, aunque pueden alterar otros factores fisiológicos como son el insomnio, ansiedad o depresión (Ramos, 2007). Esto nos permite pensar cómo habrán influido las pesadillas o la parálisis del sueño en las diferentes culturas existentes, y, en consecuencia, en su interpretación a lo largo de la historia debido al imaginario que se originaba a su alrededor. Como veremos más adelante, al desactivarse el cerebro racional, se activa cierto caos creativo por la falta de límites racionales, que dan lugar a una imaginación álgida en diferentes momentos de la ensoñación o alucinación. Algunos artistas a principios y mediados del siglo XX, como el propio Salvador Dalí o el cineasta Slavko Vorkapich, fueron los creadores y responsables de la introducción de la interpretación freudiana y la imagería onírica y surrealista en la imagen plástica y cinematográfica (Sanz, 2009), dejándonos un legado de cómo representar la imaginación.

En ciertas culturas durante la antigüedad, todo acto de ensoñación era entendido como un aspecto sagrado del ser humano que permitía interactuar con entidades divinas. Todo proceso relacionado con el sueño se consideraba como una importante fuente de información o un canal de comunicación entre la mente y el cuerpo físico, como sigue ocurriendo actualmente en diferentes culturas¹⁵. Además, ya por entonces, existía la creencia de poseer un estado consciente durante la

¹⁵ Por ejemplo, los Parintintin de América del Sur, los Arapesh de Nueva Guinea o los Azande de Central África, perciben la presencia de demonios en las pesadillas, siendo las figuras chamánicas importantes en el proceso de trance durante el sueño (Kracke, 2006). Se sabe que los chamanes entran en un estado alterado de consciencia que, normalmente obtienen a través de técnicas de sonido con una percusión monótona o drogas psicodélicas que cambian su forma de relacionarse con la realidad. Se genera un nuevo vínculo perceptivo entre el cuerpo y el entorno. Es aquí donde Carlos Castaneda habla de “realidad ordinaria”, como aquella que todos percibimos y por la cual podemos estar todos de acuerdo, frente a la “realidad no ordinaria”, que está hecha a medida de cada individuo y está asociada con el estado de consciencia alterado, siendo capaz de ver lo que en la realidad ordinaria no ves (Castaneda, 1974, pp. 39-40). En este caso, Castaneda lo explica a través de diferentes plantas alucinógenas (*Datura Innoxia* y la *Psilocybe Mexicana*,

fase REM que permitía una comunicación entre nuestras percepciones físicas con las mentales. Las diferentes sociedades han intentado -por medio de procesos en trance, explicaciones e interpretaciones simbólicas o la toma de sustancias psicotrópicas-, adentrarse en el mundo de la ensoñación y las pesadillas para percibir nuevas ideas o respuestas a sus representaciones mentales. Estos nuevos conceptos que giran entorno a la percepción de la realidad surgen a partir de la creación de símbolos condicionados por el propio sujeto (Lacan, 1953, p. 56) siendo de gran importancia el acto de nombrarlos y sostenerlos en el tiempo, así como de escribir con palabras los símbolos y su significado. Es decir, un ordenamiento del código de cada lengua facilitará el orden simbólico, logrando crear una simbología universal.

Es por ese motivo, por el cual, cada persona que haya sufrido de parálisis del sueño otorgará un símbolo diferente a su interpretación, mientras que a través de la comunicación con otros sujetos que hayan experimentado una vivencia similar y la manifiesten, se originarán imaginarios compartidos basados en la percepción, y, sobre todo, en la visión. Porque se tiende a creer únicamente en aquello que se ha visto o creído ver. Para ello no hace falta irnos a tribus étnico-culturales o primitivas, sino observar cómo, por ejemplo, muchos pueblos occidentalizados creen que las experiencias cercanas a la ensoñación o terrores nocturnos, predicen el futuro, tomando decisiones personales y económicas basándose en ellos (Lohmann, 2019). Otras, sin embargo, descartan totalmente toda idea o pensamiento relacionado con el mundo de los sueños, ya que son considerados como ensoñaciones irrelevantes y ficciones. No obstante, y como observación, si consideramos examinar su contexto social y sus creencias, veremos que toda imagen o idea creada alrededor de las fases oníricas, es una representación de las preocupaciones o deseos de la vida cotidiana, ligadas a la regulación de las emociones (Cartwright, 2010).

Actualmente, gracias a diferentes estudios del sueño, sabemos que el proceso fisiológico activo de dormir no funciona únicamente como equilibrio psicológico y de bienestar del cuerpo para su reposo, sino que actúa como un organizador de la memoria y como mecanismo potenciador del aprendizaje, reforzando así la permanencia de los recuerdos (Wamsley & Stickgold, 2011). En otras palabras, podríamos decir que mientras dormimos, el cerebro se encarga de resaltar la

respectivamente) que tomaban los chamanes mexicanos para alterar su realidad como única forma de aprendizaje pragmático y como medio para adquirir el poder mágico y necesario para comunicarse con la *otredad*, la otra realidad: "La visión de la otra realidad reposa sobre las ruinas de esta realidad. La destrucción de la realidad cotidiana es el resultado de lo que podría llamarse la crítica sensible del mundo. Es equivalente, en la esfera de los sentidos, de la crítica racional de la realidad. La visión se apoya en el escepticismo radical que nos hace dudar de la coherencia, consistencia y aun existencia de este mundo que vemos, oímos, olemos y tocamos. Para ver la otra realidad hay que dudar de la realidad que vemos con los ojos." (Paz, 1974, p. 18)

información importante, desprendiéndose así de la irrelevante. Y, según Freud, como veremos a continuación, puede ser un medio de procesar los traumas pasados o funcionar como elemento para cumplir nuestros deseos más profundos, a la vez que afrontar diferentes desafíos, momentos de incertidumbre o situaciones de estrés.

En numerosas ocasiones, se suele incidir en la madurez precoz de la visión respecto de los demás sentidos (Rabinovich, 1995), siendo durante la infancia donde se origina cierta discordancia entre la motricidad y la visión, permitiendo una formación de lo imaginario a través de una imagen anticipada a la coordinación motora del niño. En ocasiones, nos anticipamos a lo que ocurrirá, visualizando o generando una imagen que nuestra mirada no ha visto. La mirada es ciega. De ahí, la importancia que tiene la imagen de lo semejante y las conexiones que realicemos hasta darle una unidad en su significado a través del símbolo. Solemos enfatizar una experiencia primaria a partir de una imagen unificada que queda mitificada por primera vez, sirviéndonos de ésta como amuleto para protegernos o dar una explicación cuando tenemos miedo (Lacan, 1953). De este modo, podemos encontrar una solución común a una alteración de la realidad durante las alucinaciones de la parálisis del sueño y nuestras posibles interpretaciones en el espacio donde se originan. Por ello, frases como “creo que fue un sueño, pero muy real” o “si he soñado esto, es porque... esto otro...” son gratificantes y comunes en nuestro pensamiento. Creamos una imagen bajo una nueva identidad basada en nuestras sensaciones más inmediatas.

En este sentido, es relevante mencionar a Salvador Dalí y su trabajo a partir de procesos perceptivos basados en la asociación de ideas. A partir de 1933, Dalí aborda y trabaja pictóricamente en sus obras a través de su *método paranoico-crítico*, con el fin de crear una lógica racional en las imágenes que permita construir conexiones entre aquello que es real y aquello que puede interpretarse como falso. Este método consistía en un análisis de los mecanismos internos que surgen repentinamente a partir de la asociación sistemática, en este caso, de fenómenos paranoicos. Para ello, Dalí tomó como base teórica *De la psychose paranoïaque dans ses rapports avec la personnalité* (1932) de Lacan, donde explicaba como el origen de la paranoia estaba en las alucinaciones (p.103), siendo el delirio de la alucinación una consecuencia del juicio otorgado y de la interpretación falsa que podamos dar de la realidad¹⁶. Esto nos permitía obtener diferentes lecturas de una misma imagen y generar una nueva construcción de identidades¹⁷; hecho similar

¹⁶ En este caso, delirio e interpretación se entienden como momentos que se producen simultáneamente durante la paranoia, es decir, no ocurren de forma consecutiva (Ibarz & Villegas, 2007, p. 107).

¹⁷ Tonia Raquejo, en su fascinante libro *Dalí: Metaformosis* (2004), explica la construcción de identidades que realizaba Dalí mediante “interconexiones entre lo verdadero y lo proyectado” (p. 57), usando como metáfora el reflejo del espejo

que sucede alrededor de la interpretación y asociación crítica de estructuras e ideas repetitivas entorno a la parálisis del sueño.

Aunque este trastrono del sueño se distancie totalmente del concepto de paranoia, pueden llegar a compartir una conducta irracional como respuesta espontánea a los fenómenos acontecidos debido a la inmediata asociación de ideas. Únicamente porque tenemos una naturaleza humana tan destructiva que nos posee, tendemos a creer en espíritus y otros entes folclóricos en vez de en nosotros mismos como la causa primaria. La interpretación que otorguemos a estos fenómenos dependerá, en mayor o menos medida, del significado que demos a las imágenes creadas en nuestro imaginario (símbolos fijos), relacionado siempre con la identidad cultural creencial de los sujetos. Por ejemplo, es curioso observar como la Iglesia sacó provecho de la simbología que se generó entorno a la parálisis del sueño a través de la figura de los íncubos¹⁸. Como explica el psicoanalista Carl Gustav Jung:

“De hecho, desde el punto de vista psicológico los demonios no son nada aparte de los intrusos de las irrupciones inconscientes y espontáneas de complejos inconscientes en la continuidad del proceso consciente. Los complejos son comparables a los demonios que acosan adecuadamente nuestros pensamientos y acciones; por lo tanto, en la antigüedad y en la Edad Media, los disturbios fueron concebidos como una posesión. Así, cuando el individuo constantemente toma su posición en un lado, el inconsciente se extiende sobre el otro y los rebeldes, que es naturalmente lo que golpeó a la Neoplatónica y a los filósofos cristianos más, ya que representaban el punto de vista de espiritualidad exclusiva. Particularmente valiosa es la referencia de Synesius a la naturaleza imaginaria de los demonios. Es, como ya he señalado, precisamente el elemento fantástico que se asocia en el inconsciente con funciones reprimidas.” (Jung et al., 1953, p. 116)

Por lo tanto, tanto Jung, como también el psicoanalista Ernest Jones¹⁹, estaban de acuerdo en que las figuras imaginarias (es decir, las alucinaciones sensoriales) que se visualizan en la parálisis del sueño eran imágenes proyectadas de nuestros temores más ocultos, propios de los psiquismos personales de cada uno, según su orden simbólico. Las imágenes, independientemente de utilizar

dentro de la imagen paranoica-crítica, donde “las percepciones exteriores son recibidas del entorno y producen sensaciones nítidas en el sujeto”(p. 59).

¹⁸ Más adelante, veremos cómo la figura del íncubo y del súcubo (demonios sexuales que atacaban a los durmientes por las noches) se asoció a la representación e interpretación de la parálisis del sueño.

¹⁹ En el siguiente capítulo donde se desarrolla la historia médica de la parálisis del sueño, observaremos cómo Ernest Jones explicaba que esta parasomnia provenía de una neurosis angustiosa resultante de una sexualidad reprimida.

un lenguaje codificado por pertenecer a distintas culturas, poseen una dimensión compartida simbólica dada por el marco cultural histórico que las incluye. Es aquí cuando hablamos de un *inconsciente colectivo* expresado a través de arquetipos, que son lo que conocemos actualmente como *arquetipos junguianos*. Según Jung, existe un nivel inconsciente en la mente humana que manifiesta imágenes universales en creencias religiosas (a través de estructuras formalizadas), en la mitología (mediante una elaboración consciente) y en nuestros sueños (siendo éstos los más primitivos) (Jung, 1970, pp. 3-40). Estos arquetipos inconscientes pueden llegar a transformarse según cómo se manifiesten en diferentes situaciones, influyendo así en la experiencia percibida a través de la *fantasía creadora* (Jung, 1970, p. 73). Pero hay que prestar atención a la forma en que las creencias se heredan, ya que se ha demostrado que “los arquetipos no se difunden meramente por la tradición, el lenguaje o la migración, sino que pueden volver a surgir espontáneamente en toda época y lugar sin ser influidos por ninguna transmisión exterior” (Jung, 1970, p. 73). Por este motivo, la figura del incubo se encontrará dentro de lo que Jung considera como *arquetipo*, convirtiéndose a lo largo de la historia en un prototipo visual y significativo vinculado a la representación de la parálisis del sueño, como veremos más adelante en el siguiente capítulo. Todo ello, condicionará la primacía del imaginario colectivo, generando un imaginario monstruoso compartido que procede de nuestro inconsciente.

2.1.5. El deseo sexual y “La pesadilla”

La teoría sobre la expresión de un intenso conflicto centrado en la represión del deseo sexual se puede observar en la obra *La Pesadilla* (1931) de Ernest Jones, donde explica la parálisis del sueño como: “un ataque de la pesadilla es la expresión de un conflicto psíquico relacionado con un deseo incestuoso” (E. Jones, 1931, p. 44). Al igual que la cuestionable interpretación que daba Freud a las pesadillas y como veremos más adelante, en la representación e interpretación que realiza Henry Füssli con su obra pictórica.

Alrededor de la parálisis del sueño surgen diferentes aspectos sexuales donde el sujeto relata cómo esta parasomnia y sus características son fuente de un supuesto atacante nocturno que les ofrece una violencia lujuriosa forzándoles a tener una relación sexual. Como veremos en los siguientes capítulos, estas sensaciones corporales que surgen durante la parálisis del sueño fueron debatidas a lo largo del siglo XVI como abusos nocturnos producidos por supuestos demonios sexuales. Posteriormente, sin embargo, estas connotaciones sexuales alrededor de la parasomnia las

estudiaron con detenimiento Freud y Jones, explicando que no eran pesadillas verdaderas sino sueños eróticos en la fase REM (Hufford, 1982a, p. 131)²⁰.

Más allá de la experiencia de abuso infantil o la frustración sexual, a Freud le llamaba tanto la atención esta parasomnia que tenía colgada una reproducción de la obra *The Nightmare* de Henry Füssli en su consulta vienesa (Detroit Insitute of Arts, 2019). Él creía que estas experiencias estaban basadas en traumas y eran vehículos de los deseos reprimidos de la vigilia, así como que el horror y la angustia ocurren “en el ombligo”, punto del cual emergen todas las formaciones del inconsciente. ¿Tendrá quizás que ver también con la sensación de presión en el pecho que surgen en la parálisis del sueño? Ya que, como actualmente sabemos, muchas de las respuestas fisiológicas del estrés están ligadas con el control de nuestras emociones (López-Calderón, 2010).

2.1.6. El concepto de alucinación en la psiquiatría respecto a la parálisis del sueño

Cuando hablamos de alucinaciones durante la parálisis del sueño, debemos adentrarnos en la definición psiquiátrica más común e influyente del concepto *alucinación*, entendida como “percepción sin objeto”, atribuida a principios del siglo XIX al psiquiatra Benjamín Ball. Para él era una creación mental que poseía la apariencia de una percepción, pero sin aludir a ninguna realidad que se pueda percibir por los sentidos (Ball, 1890). Sin embargo, para la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), una alucinación se define actualmente como “una percepción sensorial que tiene el convincente sentido de la realidad de una percepción real pero que ocurre sin estimulación externa del órgano sensorial implicado”(APA, 2002, p. 914).

Se cree que la palabra *allucinor*, *allucinaris* fue utilizado por primera vez por Cicerón para dar sentido a aquello que es engañoso, errado o da a equivocación en el sentido de alucinar (tener el espíritu extraviado)(Mata García, 2011); aunque también se señala la palabra *hallucinari* (cerca, lucir) utilizada por Aulo Gelo, siendo ésta un poco más confusa, más por su cercanía a la iluminación que por el acto de alucinar (Barcia, 1902). Las siguientes denominaciones que se realizaron durante los siglos XVII y XVIII, se fundamentaron en alteraciones relacionadas con los sentidos de la vista y el oído, así como en el estado de ánimo y el comportamiento que adoptase

²⁰ Actualmente, se vinculan estas percepciones sexuales al desarrollo hormonal y ambiental, al aparecer inicialmente la parálisis del sueño durante la adolescencia (Kotorii et al., 2001), aunque otros investigadores lo asocian a experiencias de abuso sexual durante la infancia (Hays, 1992; Jong, 2016; Stein et al., 1996).

la persona. Fue el médico francés Jean Fernel en 1648 el que utiliza por primera vez en la medicina el concepto y la palabra de *alucinación*, refiriéndose a “afecciones de la córnea”, aunque esta definición se vio afectada más adelante durante el siglo XVIII con otros términos definitorios atribuidos a los delirios y estructuras psicopatológicas. Un ejemplo de ello es la definición del médico Francois Boissier de las alucinaciones como una enfermedad independiente:

“Enfermedades en las que el síntoma principal es una imaginación deficiente y errónea. Durante el insomnio, ocurre que las sensaciones son imaginadas. Como observó Delius, son fantasías que pasan por sensaciones” (Boissier de la Croix de Sauvages, 1795, p. 87)

Durante esta época, nos encontramos con alusiones patológicas a este término como “ruidos extraños, presentimientos y apariciones” por parte del filósofo y teólogo Lavater (Barcia, 1902). Debido a sus causas perceptivas, en el siglo XIX fue visto como un síntoma de la locura, atribuyendo este fenómeno al poder de la imaginación y a las perturbaciones que afectaban al sujeto, conservando cierto halo de misterio, de fantasía y de fantasmagórico (*phantastikon*). Pero sin duda, hay que mencionar a Jean Étienne Dominique Esquirol, siendo el primer psiquiatra que utilizó el término de alucinación en 1830 para designar a una mente que divagaba, siendo actualmente la definición por antonomasia predominante en las clasificaciones actuales. Para él, el loco que alucinaba era un visionario, ya que era capaz de ver lo que otros no podían:

“Un hombre que tiene la convicción íntima de una sensación actualmente percibida, cuando ningún objeto exterior capaz de excitar esta sensación ha llegado a sus sentidos, se encuentra en un estado de alucinación: es un visionario” (Esquirol, 1838, p. 159)

En ocasiones podemos confundir la alucinación con las ilusiones ópticas, ya que la palabra *alucinación* se generaliza para todas las formas de engaños sensoriales siendo su etimología un tanto confusa. Por ese motivo, Esquirol diferenció las alucinaciones del concepto *ilusión* (en contraposición de su discípulo el psiquiatra francés Jean-Pierre Falret), entendiendo este último término como un efecto engañoso cuando el objeto percibido existe en la realidad y afecta a los órganos de los sentidos (Esquirol, 1838). Sin embargo, las alucinaciones sucedían en el cerebro²¹, pero eran una forma de delirio, haciendo a los sujetos creer que perciben una sensación cuando no existe ningún estímulo ni un objeto real (J. M. Álvarez & Estévez, 2001; Esquirol, 1838).

²¹ Esta última idea sobre que las alucinaciones psíquicas no tenían su origen en el exterior, si no que era el propio sujeto quien las producía, lo apoyó el psiquiatra Jules Séglas durante su observación a enfermos ingresados en *La Salpêtrière* de París (Esteban, 1998; Séglas, 1934).

Sin embargo, estas propuestas funcionaban mayoritariamente para explicar alucinaciones auditivas y visuales, ya que las olfativas, gustativas y táctiles eran difíciles de demostrar que eran o no provocadas por un objeto en el exterior. Es decir, es complejo distinguir entre alucinaciones e ilusiones táctiles, gustativas u olfativas. Por este motivo, se suelen analizar tres aspectos básicos dentro del concepto de alucinación, encontrándonos de esta forma las *alucinaciones*, las *pseudoalucinaciones* y los cuadros de *alucinosis*, que se diferenciarán según las características de sus experiencias. Para poder diferenciarlas, hay que basarse en el estudio de la objetividad y la representación de la imagen o sonido en el espacio, además del *Insight*, es decir, la consciencia de que el síntoma es producto de la propia mente (Chen & Berrios, 1996).

Las *pseudoalucinaciones* se representan en el interior de la mente de la persona, normalmente en forma de alucinaciones auditivas. Tienen una falta de *insight* respecto al síntoma, sin saber que se trata de una patología. Para ellos resulta normal y son reales. No se trata de una percepción sino de una representación mental, no poseen una objetividad de la experiencia. Lo que les diferencia de la categoría de *alucinación*, es que las alucinaciones pueden no presentarse junto a cuadros psiquiátricos, su representación es en el espacio exterior (es decir, no aparecen dentro de la cabeza del paciente) y poseen una objetividad del suceso, a pesar de que, en ciertas ocasiones, no son capaces de identificar si es real o no por las características que poseen. Las alucinaciones se representan en el espacio exterior en forma de imágenes o sonidos y poseen una percepción objetiva de la situación. Es decir, se oirá cualquier sonido o se verá una imagen como si fuese percibida en el mundo real. En ocasiones, estas alucinaciones pueden aparecer en trastornos bipolares. Por último, nos encontramos con la *alucinosis*, donde los sujetos presentan una conciencia de la irrealidad de las alucinaciones (*insight*) y no presentan normalmente ninguna enfermedad psiquiátrica. La alucinosis se suele producir a través de la intoxicación por ingesta de alguna droga, alcoholismo (L'Hermitte & de Ajuriaguerra, 1936) o enfermedades neurológicas como la Enfermedad por los Cuerpos de Lewy, lesiones cerebrales por epilepsia o enfermedades degenerativas, como veremos más adelante con el Síndrome de Charles Bonnet.

Al analizar estas categorías, podríamos dudar fácilmente en posicionar el fenómeno de la parálisis del sueño en una *alucinosis*, al no tratarse de ningún fenómeno patológico psiquiátrico, reproducirse las percepciones desde el exterior y poseer una objetividad. Pero lo que le diferencia de las *alucinaciones* son la capacidad de *insight*. Durante esta parasomnia, somos capaces de creer que lo que vemos y sentimos en el mundo exterior, es real. Pero una vez que se tiene conocimiento de lo que es, uno es consciente de su ficción.

Por lo tanto, los expertos consideran la parálisis del sueño como un tipo de alucinación denominada *hipnagógica*²² (antes del sueño) e *hipnopómpica*²³ (el momento en el que estás despertando del sueño) dentro de sus categorías, aunque en ciertas ocasiones se duda sobre si pertenecen al ámbito de la alucinosis. En ambos casos se experimenta un intenso poder de visualización interior como si fuese una experiencia real (Myers, 1903, p. 405). El cuadro de alucinaciones no posee, en este caso, una vinculación con la psiquiatría, sino con el principio o el final de una etapa del sueño. Los sueños se mezclan volviéndose alucinaciones dentro del estado consciente, de tal manera que la aparición se transforma en la falsa sensorialidad del fenómeno, teniendo el sujeto una consciencia plena de su anormalidad con imágenes involuntarias, muy comunes durante la narcolepsia (Ohayon et al., 1999b). El sujeto se despliega de un pseudo-mundo separado donde los objetos a su alrededor pueden interactuar con él, pero él con ellos no. Es un mero espectador contemplativo de su propia representación, volviendo su mundo exterior un espectáculo lleno de estímulos.

²² La primera descripción de estas *alucinaciones hipnagógicas* fue descrita por el psiquiatra francés Jules Baillarger en 1846. Anteriormente, en su libro *Des Hallucinations* (1844), ya comenzó a estudiar la fisiología y las patologías de las alucinaciones describiendo la locura sensorial, relacionándola con otras enfermedades. Sin embargo, fue el primero en describir este tipo de alucinaciones oníricas como psico-sensoriales, compuestas de los órganos de los sentidos y la imaginación (Baillarger, 1846; Jan Dirk Blom, 2009). No obstante, el término *hipnagógicas* (Hypnagogiques) proviene del griego *Hypnos* (sueño) y *Agogo* (inducir, guiar), fue introducido en 1848 por el médico francés Alfred Maury para denominar las alucinaciones que el mismo experimentaba antes del sueño, siendo sus estudios sobre esa fenomenología muy importantes para la base de la *Interpretación de los sueños* (1899) de Freud.

²³ En cambio, el término *hipnopómpico*, está compuesto de la palabra *Hypnos* (sueño) y *Pompe* (acto de enviar), siendo descrito por primera vez por Frederic William Henry Myers en su libro *Human Personality and Its survival of Bodily Death* (1903), para describir las experiencias que ocurren entre la vigilia y el sueño, diciendo lo siguiente: “Hipnagógicas: Las ilusiones hipnagógicas (Maury) son las vívidas ilusiones de la vista o el sonido - “caras en la oscuridad”, &c.- que a veces acompañan a la llegada del sueño. A ilusiones similares que acompañan la salida del sueño, como cuando una figura de sueño persiste por unos momentos en la vida despierta, le he dado el nombre de *hipnopómpico*.” (Myers, 1903, p. 18 Glosario). Traducción del inglés al castellano realizado por la autora. Texto original: “Hypnagogic: Illusions hypnagogiques (Maury) are the vivid illusions of sight or sound “faces in the dark,” &c.—which sometimes accompany the oncoming of sleep. To similar illusions accompanying the departure of sleep, as when a dream-figure persists for a few moments into waking life, I have given the name *hypnopompic.”.

CAPÍTULO 3

UN RECORRIDO HISTÓRICO Y ANTROPOLÓGICO DE LA PARÁLISIS DEL SUEÑO

3.1 – Fuentes primarias sobre la parálisis del sueño en la historia de la medicina²⁴

El concepto y la descripción médica y científica para el entendimiento y el análisis de la parálisis del sueño, ha sido cambiante y diversa a lo largo de la historia. Actualmente, disponemos de información y estudios estadísticos que nos ayudan a la comprensión de esta parasomnia. Sin embargo, a lo largo de los años, ha ido modificándose a través de la revisión de manuscritos que poseen descripciones y proveen de diferentes tratamientos para la parálisis del sueño. Gracias a éstos, podemos observar y entender mejor la evolución que se ha producido a través de la historia médica y el enfoque cambiante que ha fomentado diferentes creencias en la sociedad antigua y contemporánea.

En este apartado, se examinarán con detenimiento descripciones que se remontan al Siglo I a.C con los textos de Themison de Laodicea, así como los eruditos y médicos griegos, avanzando a la Edad Media en Persia con el manuscrito *Hidayat* de Akhawayni Bohkari, la Europa Renacentista y la primera descripción oficial de la parálisis del sueño realizada por Weir Mitchell en el S.XIX en la literatura médica.

Las primeras descripciones de este fenómeno se remontan a la antigüedad clásica, donde se relaciona la parálisis del sueño con la figura de espíritus, demonios o dioses que interactúan con los mortales, siendo la opresión en el pecho y la pesadilla un tema recurrente. El médico griego Themison de Laodicea (123-43 a.C.), fue el fundador de la Escuela de Medicina Metódica²⁵ - como respuesta a la Escuela Empírica y la Escuela Dogmática de Medicina-, y uno de los estudiantes más distinguidos de Asclepiades (J D Blom & Eker, 2015, pp. 16-24). Él usó el

²⁴ Como resultado de la investigación de este capítulo, se realizó la ponencia “The origins of sleep paralysis in the history of medical literature”, participando en el *International Conference on Medicine Humanities*, St Anne’s College of the University of Oxford (UK), el día 14 y 15 de marzo 2020. Organizado por *London Centre for Interdisciplinary Research* y *Faculty of Health & Social Sciences, School of Applied Social Studies* de la *University of Bedfordshire*.

²⁵ Algunos historiadores afirman que la escuela metodista fue fundada por el propio Asclepiades en el año 50 a. C, y otros mencionan que fue fundada por los estudiantes de éste en el Siglo I a.C. Por lo tanto, no hay un consenso aclaratorio de quién y cuándo se fundó exactamente. Su discusión y argumentación se pueden analizar en: (Garrat, 1884 [ed. 2017])

nombre de “Pnigalion” para describir al *íncubo* (demonio sexual asociado a la noche que provoca pesadillas a las durmientes), el cual describiremos más adelante en el siguiente capítulo como aproximación a la representación pictórica en la historia del arte de la parálisis del sueño. Analizando la palabra “Pnigalion”, observamos que deriva de la palabra en griego πνίγειν (pnígein) que significa “ahogarse” o “ahogamiento”(Liddell & Scott, 1940). Esto nos remite directamente a pensar en la sensación de ahogo y asfixia que se siente al experimentar la parálisis del sueño.

Por otra parte, San Agustín de Hipona (354 – 430 d.C), así como otros padres de la Iglesia, comenzarán a hablar de demonios e *íncubos* como representación de un ángel caído que mantiene relaciones sexuales con las mujeres con sentimientos de lujuria (Robbins, 2015, p. 282). La creencia de un incubus o ser maligno como entidad metafísica descrita hasta entonces, continuó existiendo fundamentalmente hasta principios del Siglo XIX, aunque habrá médicos a lo largo de la historia que comiencen a creer que es un fenómeno con una causa natural. Por ejemplo, médicos griegos, como Galeno de Pérgamo (S.II d.C), que defendían que no poseía un origen sobrenatural, atribuyéndolo a trastornos gástricos después de comer en exceso o el consumo de bebidas alcohólicas en abundancia (Taylor Craig, 1918, pp. 27-48).

Hubo médicos como Celio Aureliano (Siglo V d.C) que relataron la sensación de sofoco y la característica opresión en el pecho que se padece, así como una descripción de las visiones (Broughton, 1970) que ocurrían durante el sueño. También nos encontramos con el médico Aecio de Amida (mediados siglo V – mediados siglo VI) que creía que este fenómeno tenía una causa natural (Broughton, 1970, pp. 188-192).

En el Siglo VII, el médico bizantino Paulus Aegineta fue famoso por su enciclopedia médica llamada *Epitome, Hypomnema o Memorandum*, formado por siete volúmenes que recogen los conocimientos de la cirugía, la medicina y la obstetricia de su época. En su sección *Un Íncubos, o pesadilla*, él menciona un tratamiento para la supuesta parálisis del sueño. Paulus explicaba que la forma más común de tratar la queja de los pacientes era a través de “sangrado, purgantes drásticos y fricción de las extremidades”(Aegineta & Adams, 1834). Él identificó la cabeza como fuente del problema de este trastorno del sueño, sugiriendo que, si el tratamiento anterior no funcionaba, el ahuecamiento y la escarificación de la garganta, una dieta restringida y el afeitado de la cabeza, lo harían. También definió en su libro lo siguiente acerca de dicha parasomnia:

“Personas sufriendo un ataque, experimentando la incapacidad de movimiento, con una torpe sensación en su adormecimiento, una sensación de sofoco, de opresión, como si

alguien les presionara el pecho hacia abajo, con la inhabilidad de gritar, o pronunciar inarticulados sonidos. Algunos imaginan que han oído a la persona que les presiona hacia abajo, y que él le ofrece una libidinosa violencia hacia ellos, pero vuela cuando intentan agarrarle con sus dedos.”(Aegineta & Adams, 1834, p. 338).

La descripción de Aegineta contiene muchos componentes que hoy definen la parálisis del sueño (por ejemplo, la atonía, dificultad para respirar, presión en el pecho, alucinaciones con asaltos sexuales) y menciona que, cuando cesa la parálisis, las personas son capaces de moverse. Es interesante observar como Paulus Aegineta (también conocido como Pablo de Egina) menciona la palabra “Pnigalion” (vista anteriormente) en su libro *Compendio Médico en siete libros (Epitomes iatrikes biblia hepta)*, describiendo lo siguiente:

"Pnigalion, la pesadilla, comúnmente denominado como “ronquera”, en Cyzicus es conocido como “pirgalius” de pnigēin (estrangulamiento) porque la persona afectada siente que se está asfixiando por el peso en el pecho" ²⁶(Aegineta & Adams, 1834, p. 2: 25)

Se sabe que, durante los años correspondientes a la Edad Media europea, en Persia, se desarrolló un periodo donde los estudiosos de diferentes religiones contribuyeron a la formación y desarrollo de la medicina islámica. Entre ellos, por ejemplo, Avicena (980 – 1037), que recopiló toda la información existente sobre la medicina de aquella época, además de introducir y añadir sus propias observaciones a través de ensayos y percepciones que sumaron conocimiento al estudio médico.

Pero sin duda, uno de los manuscritos más importantes y antiguos de medicina escritos en Persa del Siglo X fue el *Hidayat al-muta`allemīn fī al-tibb* (Guía del alumno para la medicina) de Akhawayni Bokhari. Él documentó sus veinte años de experiencia médica en el *Hidayat*, en tres volúmenes con cientos de capítulos sobre fisiología, higiene, síntomas y tratamientos de enfermedades, enfocándose en anatomía, el pulso y material médico (Golzari et al., 2012). Se tuvo la oportunidad de poder explorar en persona para esta investigación, una de las copias más

²⁶ Traducción realizada del griego al castellano por Leonidas-Romanos Davranoglou. Texto original en griego: “πνιγᾶλιον: -ωνος, ὁ, ἐφιάλτης, κοινῶς «βραχνᾶς» ἐν Κυζικῷ δὲ «πιργαλιός», Λατ. incubus, ἀπὸ τοῦ πνίγειν, διότι ὁ πάσχων αἰσθάνεται ὡς νὰ πνίγηται ἐκ τῆς στενοχωρίας” proveniente de: (Paulus (Aegineta.) & Adams, 1834, Capítulo Ephialtes, 2: 25)Themison in Paul. Aegin. 2. 25, chapter ephialtes.

antiguas del *Hidayat*, datada en 1058 d.C. Esta copia²⁷, pertenecía al príncipe Farhad Mirza Motamed al-Dowleh, hijo de un príncipe heredero Qajar de Persia en 1799; y actualmente se encuentra en la Bodleian Library de la Universidad de Oxford (UK), la cual se tuvo la oportunidad de visitar gracias a Mr. Alasdair Watson, comisario y encargado de las colecciones persas. Como se ha mencionado anteriormente, el manuscrito está formado por tres partes: en la tercera parte, formada por 19 capítulos, se puede encontrar en las páginas 145 y 146, un párrafo titulado “entre la vigilia y el sueño”, antes de la descripción y el tratamiento de la epilepsia, que dice lo siguiente:

“(…) La yegua-nocturna²⁸ (*kabus*) es una introducción a la epilepsia y es causada por el aumento de los vapores desde el estómago hasta el cerebro. Este trastorno afecta a personas con temperamento frío en el cerebro; la sangre fría fluye en el cerebro y en sus vasos. La terapia incluye la sangría de la vena superficial del brazo y de la vena de la pierna, donde hay que adelgazar la dieta, especialmente en pacientes con ojos y cara rojos (plétora). Los vapores ascendentes de flema desde el estómago u otros órganos hasta el cerebro pueden provocar la asfixia del paciente dormido. Su tratamiento es el mismo que para la epilepsia tipo flema, y en casos de ataques continuos, la yegua nocturna puede provocar epilepsia” (Golzari et al., 2012, pp. 231-232)

Se puede observar, en el *Hidayat*, que Akhawayni Bokhari intenta explicar dicha parasomnia de forma natural y médica en lugar de concebirlo como algo sobrenatural, centrándose también en su etiología y sus tratamientos. Sin embargo, no describe las características propias como la asfixia o la opresión en el pecho, y establece una asociación entre un suceso que ocurre entre la vigilia y el sueño, y la epilepsia, siendo una de las terapias la purga, venesección y un cuidado de la dieta (Golzari et al., 2012, p. 231.232).

²⁷ Se realizaron dos copias más del manuscrito, encontrándose en nuestros días en la Biblioteca Fatih de Estambul (datada de 1100 d.C) y en la Biblioteca Nacional Iraní de Malek en Teherán (realizada en el S.XI d.C).

²⁸ Como aclaración al texto, a lo largo de la historia, la palabra “yegua-nocturna” (night-mare) fue concebida para describir y representar la parálisis del sueño, como veremos más adelante.

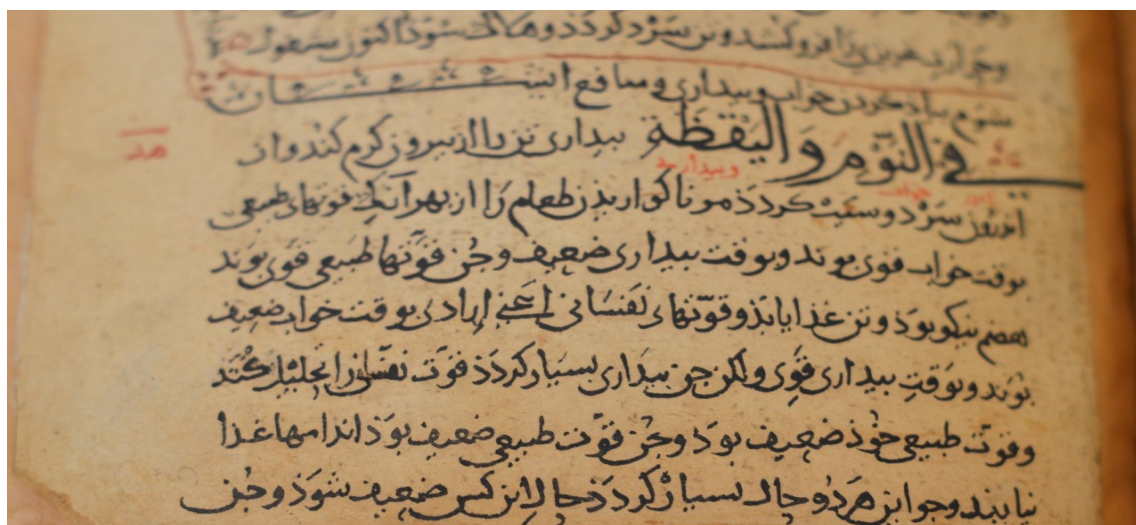


Fig. 2. Fragmento del manuscrito *Hidayat* de la página 145. Fotografía de la autora, reproducido con permiso del Middle Eastern and Islamic Manuscripts, Bodleian Library. Oxford



Fig.3 – Fragmento del manuscrito *Hidayat* de la página 146. Fotografía de la autora, reproducido con permiso del Middle Eastern and Islamic Manuscripts, Bodleian Library. Oxford



Fig.4 – Fragmento del manuscrito *Hidayat* de las páginas 145 – 144.

Fotografía de la autora, reproducido con permiso del Middle Eastern and Islamic Manuscripts, Bodleian Library. Oxford

Durante la Edad Media, y debido al auge la brujería y los teólogos asociarían lo que hoy conocemos como parálisis del sueño con espíritus y poderes derivados del “mal”(Gordon, 2015). Durante el Renacimiento, sin embargo, el académico Philip Barrough (S.XVI, cirujano y médico isabelino), y los médicos holandeses, Johannes Wier e Isbrand van Diemerbroeck, creían que este trastorno del sueño se producía debido a los vapores que surgen del estómago (Barrough, 1590, pp. 43-44). Entre estos personajes, nos encontramos con el inglés Reginald Scot, autor de *The Discoverie of Witchcraft* (1584) en contra de las creencias de la brujería, el cual en 1584 menciona lo siguiente:

“En verdad, este íncubo es una enfermedad corporal, aunque se extiende a los problemas de la mente: algunos le llaman la yegua, oprimiendo a muchos doloridamente en sus sueños, haciéndoles incapaces de pedir ayuda, o moverse bajo la pesadez de este humor, que es generado por un vapor espeso que se origina en la acidez del estómago: que asciende hacia dentro de la cabeza oprimiendo el cerebro, encontrándose muchos hombres considerablemente muy debilitados, ya que atormentan con esta condición todas las noches. Los que están más preocupados con esta enfermedad son aquellos que se acuestan hacia arriba: el remedio presente es girar y acostarse de un lado” (p. 68)

Es notorio observar cómo las principales experiencias médicas para este trastorno del sueño hasta el Siglo XVI estaban asociadas a trastornos gástricos, teniendo por base la teoría de Galeno, el cual decía que los vapores nocivos de las comidas suben a la cabeza irritando el sistema nervioso, provocando una distensión en el estómago e impidiendo la circulación sanguínea, produciendo así un estancamiento de la sangre (Taylor Craig, 1918, pp. 27-48).

El doctor holandés Isbrand Van Diermerbroeck publicó en 1664 una colección de experiencias y casos médicos y entre ellos la historia de *The Night-Mare*, relacionada con las experiencias nocturnas de una mujer de 50 años (Kompanje, 2008, pp. 464-467; Van Diermerbroeck, 1664). Este caso es el primer informe detallado de las características que definen la parálisis del sueño asociada con alucinaciones hipnagógicas. Gracias a esta experiencia, conceptualizó el fenómeno del incubo como una condición médica y advirtió del peligro de una apoplejía o coma.

“Una mujer de cincuenta años de edad en buena situación, echada en carnes, fuerte y pletórica, a veces con dolor de cabeza y catarros cayendo sobre su pecho en el invierno; el último invierno, molestada sin catarros, pero muy dolorida durante el día. Durante la noche, cuando se estaba preparando para dormir, a veces creía que el demonio yacía sobre ella, y la abrazó. A veces la ahogó un gran perro o ladrón acostado sobre su pecho, de modo que apenas podía hablar o respirar, y cuando se esforzó por deshacerse de ello, no pudo agitar sus miembros. Y mientras estaba en esa contienda, a veces con gran dificultad se despertaba de sí misma, a veces su marido la oía hacer una voz inarticular triste, y la despertaba él mismo; se vio obligada a sentarse en la cama para recuperar el aliento; a veces el mismo ataque regresó dos veces en una noche cuando ella volvió a descansar” (Van Diermerbroeck, 1689, pp. 183-185).

“Este efecto se llama Íncubos o Night-Mare, que es una interceptación del movimiento de la voz y la respiración, con un falso sueño de algo pesado sobre el pecho, obstruyendo la afluencia libre de los espíritus a los nervios. Pienso que es debido al exceso de sangre en todo el cuerpo...el movimiento de los músculos falla... debido a que el movimiento de los músculos, en su mayor parte, cesa en el tiempo de sueño, excepto los músculos respiratorios. Por lo tanto, el fracaso de su movimiento se percibe por primera vez, debido a los problemas extraordinarios que surgen por falta de respiración. Ahora la paciente en su sueño es cada vez más sensible a ese estiramiento, pero sin comprender la causa en esa condición, cree que un demonio, ladrón u otro cuerpo pesado le superpone, sin poder mover el pecho ni su respiración. Las experiencias pueden regresar la misma noche. Dice que, si se duerme de nuevo, especialmente si se acuesta de espaldas, el mismo mal regresa.

Esta enfermedad es peligrosa, al menos los vapores recolectados que se condensan en la cabeza deben engendrar un coma, una apoplejía o similares. Hay que mantenerla en un aire caliente puro y moderado. Dejar que su dieta sea moderada, pero de buena digestión. Que sus cenas sean más moderadas que sus comidas. Su bebida debe ser pequeña, su ejercicio moderado, al igual que su sueño y tener cuidado de dormir boca arriba. Por último, una mente tranquila y un cuerpo saludable son de gran momento en este caso” (Kompanje, 2008, p. 265).

Es muy curioso observar los diferentes detalles que Van Diemberbroeck describe en las experiencias recogidas, las cuales analizaremos a continuación, incidiendo en las diferentes características que nos hará identificar la parálisis del sueño: Por una parte, la mujer experimenta una pesadilla nocturna antes de quedarse del todo dormida, siendo consciente de sí misma y de su entorno, pudiendo mover los ojos y abrirlos. Sin embargo, existe una incapacidad de movimiento, una parálisis sobre todos los músculos del cuerpo, a excepción de los músculos respiratorios y oculares. Debido a esta parálisis motora de la fase REM, también hay experiencias que denotan una dificultad a la hora de respirar, como se puede observar en dicho testimonio. La mujer notaba opresión en el pecho y sensaciones de asfixia. En ocasiones se pueden dar casos durante la parálisis del sueño, donde aparecen alucinaciones o casos de habla hipnopómpica o hipnagógica, siendo respuestas irrelevantes que realiza el durmiente al principio del sueño o nada más despertar. Si se duerme en una posición supina (boca arriba), algunos estudios, como hemos visto anteriormente (Dahmen et al., 2002) dicen que se induce positivamente a experimentar la parálisis del sueño. En el relato, podemos ver un ejemplo de la postura que toma a la hora de dormir (...Dice que, si se duerme de nuevo, especialmente si se acuesta de espaldas, el mismo mal regresa...) (...y dejar que tenga cuidado de dormir boca arriba...).

En 1753, John Bond describe en su ensayo *An essay on the incubus, or nightmare* una de sus experiencias con la parálisis del sueño. En su página 71, del capítulo VII, podemos ver un apartado de “curas” donde describe su experiencia, explicando su remedio de no dormir en posición horizontal y despertar inmediatamente a las personas que se encuentren en la fase de la pesadilla.

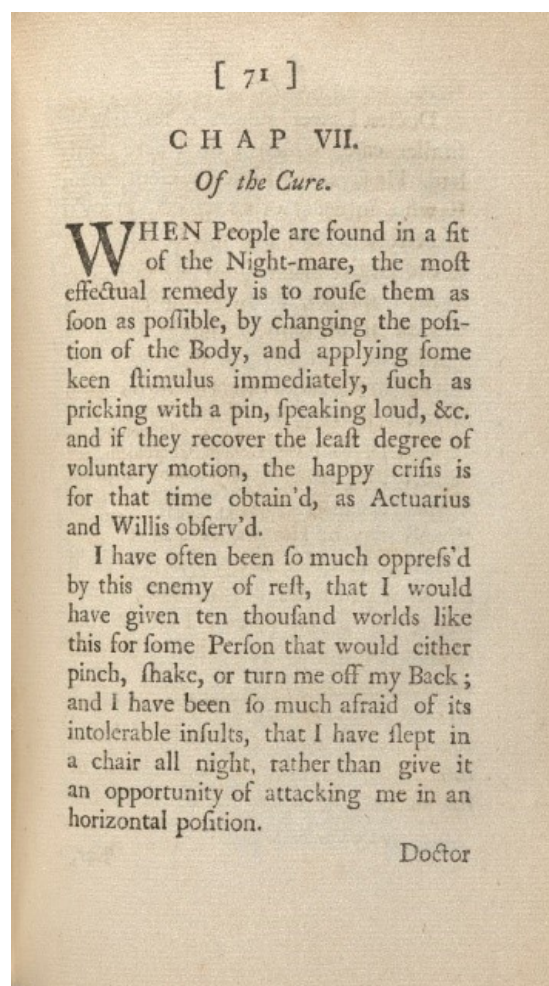
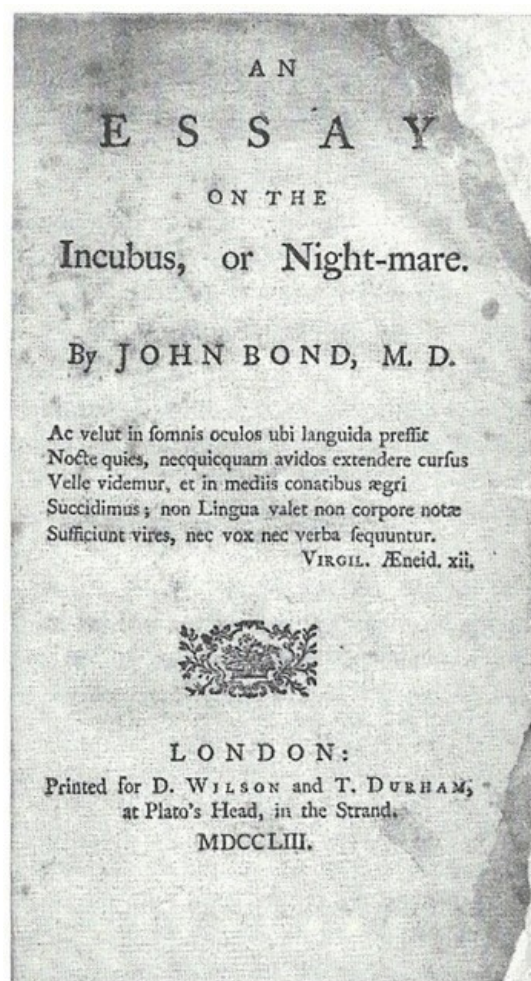


Fig. 5. *An essay on the incubus, or night-mare* (1753) de John Bond. Pág. 71.

Credit: Wellcome Collection.

“Cuando las personas se encuentran en el ataque de la pesadilla, el remedio más efectivo es despertarlas lo antes posible, cambiando la posición del cuerpo y aplicando un estímulo agudo de inmediato, como pinchar con un alfiler, hablar en voz alta y si recuperan el menor grado de movimiento voluntario, la crisis feliz es para ese momento obtenida como observaron Actuarius y Willis. A menudo he estado tan oprimido por este enemigo del reposo, que habría dado diez mil mundos como este para que una persona me pellizcara, sacudiese o me diese en la espalda; y he tenido tanto miedo de sus insultos intolerables, que he dormido en una silla toda la noche, en lugar de darle la oportunidad de atacarme en posición horizontal.”²⁹ (p. 71)

²⁹ Traducción realizada del inglés al castellano por la autora, de la página 71 del *An essay on the incubus, or nightmare* de John Bond (1753) mostrada en la figura 5.

A medida que nos adentramos en la era de la Ilustración (primordialmente en un contexto europeo a mediados del siglo XVIII) la creencia de demonios fue disminuyendo paulatinamente y la atención médica avanzó hacia una observación y comprensión empírica de la parasomnia, intentando asociar las sintomatologías con una solución médica y científica, como podremos ver en las páginas siguientes.

Trasladándonos al siglo XIX, el médico naval británico John Augustine Waller, padecía el fenómeno del *íncubo*, el cual describió en *Un tratado sobre el íncubo, o yegua nocturna, sueño perturbado, sueños fabulosos y visiones nocturnas; medios para eliminar estas inquietantes quejas* en 1816. No se poseen documentos que afirmen que fuese una descripción propia de la experiencia vivida por parte del médico o una descripción de una vivencia ajena de un paciente que él mismo recopiló (o que sea una mezcla de ambos relatos). Sin embargo, es interesante analizar y pensar qué enfoque puede tomar un testimonio al ser contado oralmente o escrito a mano, así como la influencia del género en el sujeto, como veremos más adelante. A continuación, se mostrará parte del tratado donde Waller (1816) describe la experiencia:

“(…) Lo cual no puede evitar; frecuentemente siente como si sus piernas estuvieran atadas o privadas del poder del movimiento; a veces se imagina confinado en un lugar muy cercano, donde está en peligro de asfixia, o en el fondo de una caverna o bóveda desde la cual se intercepta su regreso. No ocurrirá con poca frecuencia, esta es la sensación total que la enfermedad, por el momento, produce, cuando finaliza sin crear ninguna molestia adicional: el paciente cae en un sueño inconsciente o en un sueño alarmante. En este caso, la enfermedad no está completamente formada, sino que solo amenaza con una invasión, sin embargo, es una prueba de que la predisposición a ella existe y que la persona está en peligro. Pero cuando el paroxismo realmente tiene lugar, la inquietud del paciente en su sueño aumenta rápidamente, hasta que termina en una especie de conciencia sabiendo que está en la cama dormido; pero se siente oprimido con cierto peso sobre su pecho y le impide respirar, volviéndose un acto extremadamente laborioso, de modo que los pulmones no pueden inflarse por completo bajo cualquier esfuerzo que realice. La sensación es ahora la más dolorosa que se puede concebir; la persona se despierta cada vez más y es consciente de su situación: hace esfuerzos violentos para sobrepasar sus extremidades, especialmente sus brazos, con el fin de deshacerse del peso, pero ningún músculo obedecerá el impulso de la voluntad: gime en voz alta, si tenía fuerzas para hacerlo, mientras que con cada esfuerzo que hace parece echar por la borda el poco vigor restante. La dificultad de respirar se incrementa, de modo que cada respiración que realiza parece ser casi la última que probablemente extraiga; el corazón generalmente se mueve

con mayor velocidad, a veces se ve afectado por la palpitación; el semblante aparece horrible, y los ojos están medio abiertos. El paciente, si se lo deja solo, yace en este estado, generalmente alrededor de un minuto o dos, cuando se recupera de una vez... (...)" (p.22-23)³⁰

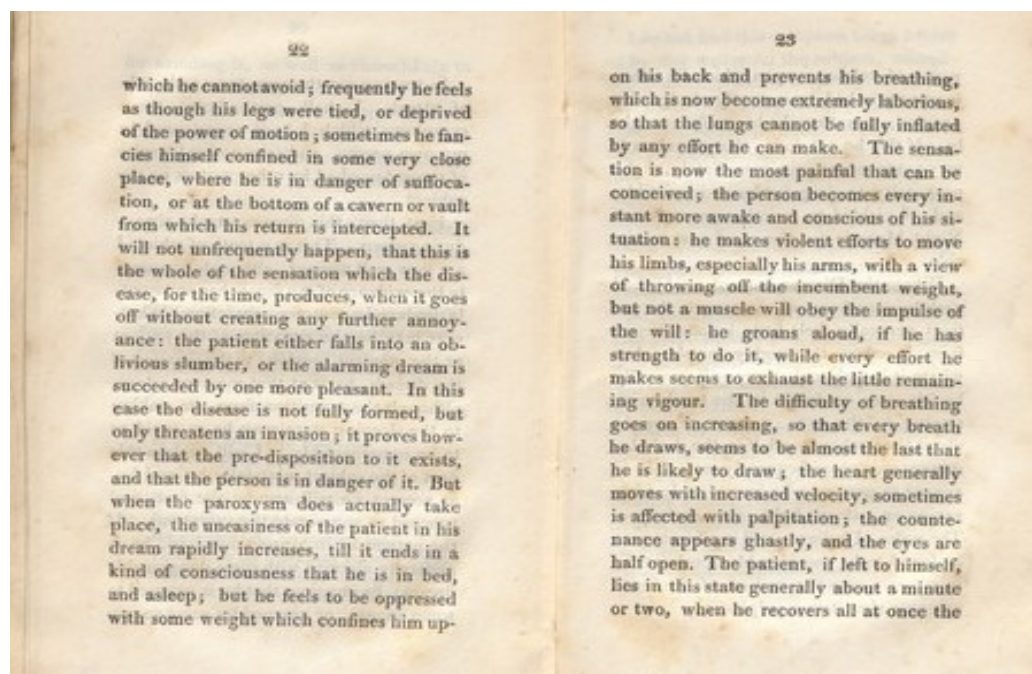


Fig. 6 – Páginas 22 y 23 del *A treatise on the incubus, or night-mare, disturbed sleep, terrific dreams, and nocturnal visions; with the means of removing these distressing complaints* (1816) de John Augustine Waller, perteneciente a la Wellcome Collection.

En 1831, nos encontramos con un manual en latín titulado *Nova Medicinae Elementa* (Nuevos Elementos de Medicina) editado en Barcelona, España. Estos nuevos elementos de medicina son “a la nosografía filosófica y dispuestos para el uso de los alumnos”, por M. Capuron, Catedrático y doctor de la Facultad de Medicina de París. En él, nos podemos encontrar con un apartado que define “la nocturna oppressio”, mediante una traducción como “Efialtes o pesadilla” en la página 89 del manuscrito, que dice lo siguiente:

“GÉNERO SÉPTIMO: Opresión nocturna.

Sinonimia: Incubus de Juncker y Vogel; ephialtes de Sauvages, Linneo y Sagar, oneirodynia gravans de Cullen; cauchemar de los franceses. Causas: Plétora; excesos en la comida; hipocondría; histerismo; hidrocéfalo; lombrices intestinales. Síntomas:

³⁰ Traducción realizada del inglés al castellano por la autora, de las páginas 22 y 23 del *A treatise on the incubus, or night-mare, disturbed sleep, terrific dreams, and nocturnal visions; with the means of removing these distressing complaints* de John Augustine Waller (1816) mostradas en la figura 6.

Opresión durante la noche en el pecho ó en el epigástrico; disnea; subdelirio; delirio; a lo cual sigue una grande fatiga y a veces palpitaciones de corazón. De aquí el diagnóstico y el pronóstico. Curación: Deberá arreglarse a la causa del mal: a los pletóricos les conviene no cenar o no ponerse en cama hasta después de hecha la digestión: ejercicio frecuente: vivir en lugares ventilados y bebidas diluentes. Los que padecen la eñialtes han de cuidar de dormir con la cabeza y hombros altos: si dimana de alguna afección del estómago, tomar el emético: (I) abstenerse de sustancias animales: beber mucha agua; y acostarse del lado derecho. Si hay lombrices en el estómago o intestinos se administrarán los antihelmínticos: y así en lo demás.” (Capuron, 1831, pp. 88).³¹

GENUS SEPTIMUM.

Nocturna oppressio.

Synonymia. *Incubus Junckeri*, *Vogelii*; *epialtes Sauvagesii*, *Linnæi*, *Sagari*; *oneirodynia gravans Cullenii*; *cauchemar Gallorum*.

Causæ. Plethora; copiosior alimentorum sarcina; hypochondria; hyteria; hydrocephalus; vermes in intestinis nidulantes.

Symptomata. Nocturna pectoris aut epigastrii oppressio; dyspnoea; subdelirium: quibus succedit defatigatio ingens, aliquandò cordis palpitatio.

Hinc diagnosis atque prognosis.

Curatio. Medela totuplex quotuplex causa; plethorici cenâ abstineant, vel prius non lectum adeant quam cibum concoxerint; prosunt etiam exercitatio frequens; habitatio in locis aëri expositis, potus diluentes. Caput et scapulæ nocte erigendæ sunt; si culpanda ventriculi affectio, cienda emesis; (1) cibis animalibus abstinendum; ingens aquæ copia haurienda; dextrorsum recubandum est. Si vermes in ventre nidulentur, antithelminticis enecandi sunt; sic de cæteris.

Fig. 7- . Apartado denominado *Genus Spetimum* del manual *Nova Medicinæ Elementa* de M. Capuron.

En 1834, Robert Macnish, un médico cirujano, filósofo y escritor escocés, escribe en su libro *The philosophy of sleep*, una descripción detallada y poética de las sensaciones sobre la parálisis del sueño:

“Las apariciones de víctimas asesinadas, como la forma de Bnaquo, que estrujó la conciencia culpable de Macbeth, acecharán ante nosotros; estamos rodeados de fantasmas cubiertos, que nos fulminan con sus fríos ojos sepulcrales; nuestra habitación se encuentra entre las bóvedas de las antiguas catedrales, o entre las mazmorras de los monasterios

³¹ Traducción realizada del latín al castellano de la página 88 de *Nova Medicinæ Elementa* de M. Capuron en 1831. s de John Augustine Waller (1816) mostrada en la figura 7.

minados, y nuestros compañeros son los más queridos. En otras ocasiones, una asociación de impactos que pudieron pasar por la mente: todo se vuelve incongruente, ridículo y absurdo. Pero incluso en medio de tan absurdas fantasías, la pasión de la alegría nunca se excita por un momento: la misma desesperación en blanco, la misma inercia helada, el hecho de que nos divierta el drama risible que se presenta ante nosotros, lo contemplamos con sensaciones indefinidas, horror y asco. En general, durante un ataque, la persona tiene la conciencia de poseer una incapacidad total para expresar su horror con gritos. Siente que su voz está medio ahogada por la inminente asfixia y que cualquier esfuerzo, más allá de un profundo suspiro o gemido, es imposible. A veces, sin embargo, concibe que está gritando con energía prodigiosa y se pregunta por qué el ruido no alarma a la familia. Pero esto es una ilusión: esos gritos que se imagina que pronuncia, son gemidos misericordiosamente oscuros, forzados con dificultad y dolor por la penetrada sofocación de su pecho.

La pesadilla tiene lugar en diversas circunstancias. A veces, desde un estado de sueño perfecto, nos deslizamos y nos sentimos inconscientemente sorprendidos por sus horrores contaminantes: en otras ocasiones, experimentamos que nos roba como un ladrón, en un período en el que estamos casi despiertos y conscientes de su enfoque. Tenemos nuestros sentidos sobre nosotros, solo, quizás un poco sordos y confundidos por el sueño incipiente: y sentimos el avance gradual del demonio, sin despertarnos y asustarlo, aunque parece que poseemos la capacidad total de hacerlo. Algunas personas, inmediatamente atacadas, tienen sensaciones de vértigo y zumbidos en los oídos. A tiempo de hoy, la pesadilla se derrite en un sueño ininterrumpido o sueños agradables; y nos despertamos en la mañana con solo el recuerdo de haber tenido uno de sus ataques; por otro lado, nos despierta por su violencia, y comenzamos con un estremecimiento convulsivo. En el momento de deshacernos del ataque, parece que nos damos la vuelta hacia un lado con un gran esfuerzo, como por debajo de la presión de un peso; y cuanto más nos despertemos, generalmente pateamos violentamente, golpeamos el pecho, nos levantamos de la cama y lloramos una o dos veces. Tan pronto como podamos ejercitar la voz o los músculos voluntarios con libertad, el paroxismo termina; pero durante un tiempo después experimentamos un terror extremo y, a menudo, escalofríos, mientras el corazón palpita violentamente y la respiración se acelera.”³² (Macnish, 1834, pp. 126-127)

³² Traducción realizada del inglés al español por la autora de las páginas 126 y 127 del libro *The philosophy of sleep* (1834) de Robert Macnish.

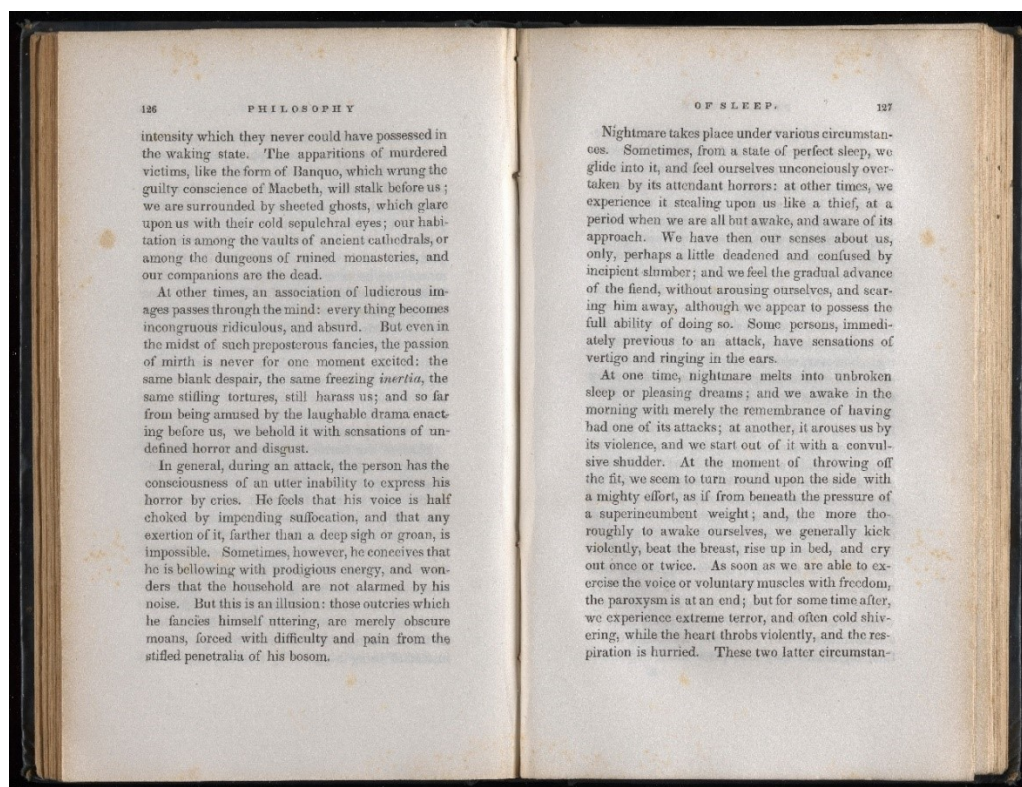


Fig. 8. Páginas 126 y 127 del libro *The philosophy of sleep* (1834) de Robert Macnish.

Fotografía del libro perteneciente a la Wellcome Collection.

En 1842, Edward Binns, elaboró por primera vez el primer informe sobre la parálisis del sueño, el cual ocurría durante el día durante unas pequeñas siestas. De ahí, el término que le otorgó llamándolo “daymares” (pesadillas del día), junto con las descripciones de “incapacidad absoluta para el movimiento o el habla, respiraciones difíciles y temor extremo”(Binns, 1842, pp. 501). Pero sin duda, hay que destacar entre todas estas descripciones, la del neurólogo y psicólogo americano, Weir Mitchell. Fue el primero en describir la parálisis del sueño con una descripción precisa en la literatura médica en 1876, con personas psíquicas y emocionalmente sanas. La descripción dice lo siguiente:

"El sujeto despierta y es consciente de su medio ambiente, pero es incapaz de mover un músculo, aparentando que continúa durmiendo. Sin embargo, el sujeto está realmente concentrado en una lucha por tratar de moverse, lleno de aflicción mental aguda. Si el sujeto pudiera moverse, el hechizo que lo aflige se desvanecería al instante" (Dahmen & Kasten, 2001, pp. 423-424; Mitchell, 1876, pp. 769-781).

Una vez que nos adentramos en el S.XIX y tras la definición en la literatura médica de Weir Mitchell, la parálisis del sueño se convirtió en una parasomnia aislada, sin vinculación con otros

casos, teniendo un auge como temática al considerarse novedoso en los círculos médicos, pero quedándose en el olvido rápidamente. Únicamente, Ernest Jones, neurólogo británico y psicoanalista, le prestó más atención para su estudio clínico. La parálisis del sueño se vinculó por primera vez a la narcolepsia y a la cataplexia a comienzos del S.XX, en los años 20. Es curioso observar cómo a lo largo de la historia se han utilizado diversos términos para referirse a la parálisis del sueño, como “adormecimiento del sueño”, “despertar psicomotor retrasado”, “cataplexia del despertar”, “ataques posdormitales” o “hemiplejia nocturna”.

Finalmente, en 1925 Kinnier Wilson acuñó el término “parálisis del sueño” para dicha parasomnia, que es como lo conocemos hoy en día (G.B. Goode, 1962, pp. 228-234). Además, en su libro *Modern Problems of Neurology* describe el caso de un albañil de 26 años con los típicos síntomas de narcolepsia y cataplexia, que dice lo siguiente:

"Es de gran interés el hecho de que cuando ha estado dormido y soñando, el contenido emocional del sueño ha precipitado a un ataque de impotencia...estaba soñando con un asesinato...al instante despertó y estaba completamente consciente pero no podía mover un solo dedo...no podía emitir ningún sonido; cuanto más lo intentaba, más intensa se convertía en su emoción y más absoluta era su impotencia; permaneció así, tendido en el suelo, inmóvil pero sufriendo angustia mental aguda, durante unos quince minutos antes de que el ataque se disolviera espontáneamente...El Dr. MacDonalds Critchley...ayudó materialmente en el examen...el primer examen neurológico de un paciente en el estado catapléxico"(J. M. Pearce, 1993, p. 1302).

Durante los años 20 del S.XX, comienza el auge del psicoanálisis a través de Freud, donde analizaban cómo este trastorno del sueño podría estar vinculado con un conflicto mental, y no tanto como una alteración de los músculos del cuerpo (Davies, 2003, p. 3). Ernest Jones, uno de los alumnos de Freud, propuso de manera detallada y concisa en su estudio *On the Nightmare* en 1931, una interpretación psicoanalítica de esta experiencia. Él explicaba este trastorno del sueño como una pesadilla que provenía de una neurosis angustiosa resultante de una sexualidad reprimida (Davies, 2003). Aunque su interpretación era poco convincente, abrió un nuevo y original campo de estudio sobre esta experiencia abrumadora. Hasta la época de los años 50 del S.XX, no se volvió a generar el interés por las sintomatologías de la parálisis del sueño, considerándose como simples pesadillas (E. Jones, 1931). Sin embargo, gracias a la influencia de los desarrollos en electrografía, la parálisis del sueño ganó un renovado interés en su investigación dentro del campo de las parasomnias en el área científico-médica (Jarcho, 1980), ya que se comenzaron a iniciar estudios para descubrir las distintas fases del sueño, y acercarnos así a una fisiología y neurología de este trastorno.

A partir de los años 70 del S. XX, esta parasomnia comenzó a generar un gran interés cultural y social, generándose así estudios académicos de los distintos aspectos culturales e interpretaciones relacionadas con la parálisis del sueño alrededor del mundo, siendo pioneros Robert Ness y David Hufford (1982). Hoy en día, la parálisis del sueño, a pesar de seguir basándose en la figura del incubus como representación visual, se conceptualiza en términos neurobiológicos para su explicación científica literaria, aunque en Occidente sigue habiendo explicaciones religiosas y supersticiosas. Un claro exponente de ello es, por ejemplo, la explicación que otorga Chris White (2014), obteniendo una visión cristiana con consejos prácticos a través de textos bíblicos y oraciones que ayudarían a luchar contra la parálisis del sueño. Esta perspectiva, bajo la dicotomía del bien y del mal, el cielo y el infierno, es muy común en muchos de los testimonios recogidos a lo largo de la investigación, como se podrá observar más adelante.

3.2. Antecedentes en el folclore y la antropología

3.2.1. Tabla comparativa. Diferentes culturas y países

Analizando el contexto cultural y social de los diferentes testimonios utilizados en este estudio - los cuales se muestran en el anexo- así como en la investigación realizada acerca de la parálisis del sueño y su contexto en el mundo artístico, se observaron similitudes muy cercanas en todas sus definiciones, donde a pesar del diverso contexto cultural que mantenía cada sociedad, definen de forma muy clara y concisa este mismo fenómeno con terminologías y significados análogos: presionar, ahogar, estrangular, paralizar, fantasma, espíritu, demonio, bruja...

Esto hizo preguntarme sobre si hay un rango de distinción en las representaciones acerca de la parálisis del sueño según los distintos grupos étnicos y culturales; ¿Cada uno de ellos entiende y conceptualiza esta parasomnia? ¿Cómo afecta en su día a día? Y si tienen constantes alucinaciones, ¿De qué forma lo manifiestan, expresan y representan? ¿Son siempre las mismas alucinaciones recurrentes? ¿Dichas alucinaciones, son las mismas en cada individuo, a pesar de tener una diferente cultura? ¿Se puede realizar una categorización o asociación de alucinaciones dentro de distintos contextos culturales? (Ejemplo, todos ven las mismas figuras amorfas y oscuras aproximarse...) ¿Cómo influye el contexto cultural en nuestras experiencias a través de esta parasomnia? ¿Las experiencias de la parálisis del sueño trascienden a contribuir a las ideas, pensamientos y miedos culturales? ¿Es la parálisis del sueño un evento culturalmente destacado? Todas estas preguntas serán relevantes para comprender mejor la cultura y el folclore que se esconde detrás de este trastorno del sueño. Se fusionarán y anexionarán ideas a través de

estructuras jerárquicas que originen un proceso de descontextualización para comenzar a cambiar la mentalidad.

Gracias a esta comparación entre culturas, podemos establecer una base arquetípica que nos lleva a considerar la posible interconexión que podemos otorgar a la simbología de la parálisis del sueño³³. Sin embargo hay estudiosos, como David J. Hufford³⁴, que al incorporar perspectivas específicas de cada uno de los folclores, defiende la parálisis del sueño proporciona una experiencia con características que requieren de una interpretación religiosa o espiritual individualizada (Hufford, 1982a). Es por este motivo que resulta interesante estudiar las terminologías culturales con las que los diferentes pueblos denominan a la parálisis del sueño, así como la interpretación que toman según la experiencia de cada uno de los individuos.

Por ello, he realizado un análisis carácter antropológico, basándome, como punto de referencia el libro de Shelley R. Adler, *Sleep Paralysis: Nightmares, nocebos and the Mind Body Connection*. Allí podemos encontrar una recopilación de las terminologías en forma de tabla que Adler realizó y que reconstruímos a continuación³⁵, complementándola con nuevas aportaciones de diversas culturas encontradas a lo largo de esta investigación (*Tabla 1*), para actualizarla y realizar una comparativa que pueda otorgarnos resultados relevantes. No obstante, en esta tabla y en las descripciones que se realizan de las distintas acepciones, no se contextualizan históricamente, excepto en algunas ocasiones, como veremos en el ejemplo de Inglaterra y sus distintas denominaciones en función de la época.

Tabla 1. Lista de los términos culturales ordenado según un listado alfabético por países/culturas que se han encontrado para referirse a la parálisis del sueño. Las nuevas aportaciones se identifican mediante el símbolo de asterisco “*” al lado del nombre del país o cultura.

³³ Entendiendo la palabra y el significado de “símbolo” definido en la Real Academia Española (RAE) como: “La forma expresiva que introduce en las artes figuraciones representativas, valores y conceptos, utilizando la sugerencia o la asociación subliminal de las palabras o signos para producir emociones conscientes” (ASALE & RAE, 2020.).

³⁴ David J. Hufford es profesor y director del Centro Doctores Kienle de Medicina Humanística en el Colegio de Medicina de Penn State (Hershey) y profesor adjunto en el Programa de Estudios Religiosos de Penn. Actualmente establece un centro de Espiritualidad y Salud en la Facultad de Medicina de Penns. Sus principales intereses de investigación, que incorporan perspectivas, conectando áreas de sistemas de salud alternativos y creencias y prácticas populares, donde explora las bases experimentales para creer en lo sobrenatural.

³⁵ La tabla original de Adler se puede encontrar en su libro: (Adler, 2011, pp. 14-16)

Términos culturales de la parálisis del sueño	
País / Cultura	Término cultural y traducción
Aceh (Indonesia)	<i>Digeunton</i> (presionando); <i>dicekek</i> (ahogado o estrangulado)
Alemania	<i>Alpdruck</i> (presión de un elfo); <i>Hexendrucken</i> (bruja que presiona); <i>Nachtmahr</i>
Ártico (Regiones de Alaska, Canadá y Groenlandia, cultura Inuit)	<i>Uqumangirniq</i> <i>Aqtuqsinniq</i> (inmovilización, paralizar)
Arabia *	<i>Kabus</i> (pesadilla, fantasma); <i>kabasa</i> (presionar) <i>Al-Jathoom</i> (yajthum, sentarse)
Botsuana	<i>Sebeteledi</i> (alguien que ejerce presión o fuerza); <i>Setshitshama</i> (aquel que se paraliza)
Brasil *	<i>Pisadeira</i> <i>Pesadeira</i>
Camboya	<i>Khmaoch sâgkât</i> (el fantasma que te empuja hacia abajo)
China	<i>Bei guai chaak</i> (siendo presionado por un fantasma); <i>Bei gui ya</i> (retenido por un fantasma)
Corea *	<i>gawi-nulim</i>
Croacia	<i>Morica</i> (pesadilla)
Egipto	<i>Jinn</i> <i>Al-Jathoom</i> (yajthum, sentarse) <i>Kabus</i> (incubus)

España *	<i>Parálisis del sueño</i> <i>Pesadilla (proviene de “pesada”)</i>
España (Cataluña) *	<i>Pesanta (Pesado)</i>
España (País Vasco) *	<i>Inguma o Maumau (Ser maléfico)</i>
Estonia	<i>Luupainaja (Aquel que presiona tus huesos)</i> <i>Õudusunenägu (sueño horrible)</i>
Etiopia *	<i>Dukak (mal espíritu)</i>
Finlandia	<i>Painajainen (painaa,</i> <i>presionar o aplicar presión)</i> <i>unihalvaus</i>
Francia	<i>Cauchemar (cauche, pesadilla)</i>
Grecia *	<i>Ephialtes, vrajnas, mora, pergalion, y pnigalion</i>
Hmong (Cultura Hmong, China)	<i>Limanda tsog</i>
Hungría	<i>Boszorkany-nyomas (Presión de las brujas);</i> <i>Lidércnyomás (nyomás = presionar)</i>
Indias Occidentales	<i>Kokma</i>
Inglaterra *	<i>Maere-mare (Inglés antiguo)</i> <i>Hagge (Inglés antiguo)</i> <i>Intolerabili phantasia vexari (S.XII)</i> <i>In somnis oppressus (S.XII)</i> <i>Night-mare (S.XIV)</i> <i>Hilla (Cornwall)</i> <i>Stand Stills</i> <i>Wizard-pressing</i> <i>Witch-riding</i>
Islandia	<i>Martröd (troda, estrujar, presionar, dirigir)</i>
Islas Fiji *	<i>tevoro kana (poseída por el demonio)</i>
Irlanda	<i>Tromhuí</i> <i>tromlaige (ser presionado)</i>

Italia	<i>Pesuarole</i> (pesante, peso) <i>Incubo y súcubo</i> <i>Pandafeche</i> (Región de Abruzzo)
Japón	<i>Kanashibari</i> (atado o sujeto por metal)
Kurdistán *	<i>Mottaka</i>
Laos	<i>Dab tsog, tsog tsuam</i> (aplastar, presionar o sofocar)
México	<i>Se me subió o encaramó el muerto</i>
Marruecos	<i>Boratat</i> (alguien que presiona sobre ti)
Malta *	<i>Haddiela</i> (ataque de la esposa de Hares)
Nigeria (Tribu Yoruba) *	<i>Ogun Oru</i> (demonio femenino)
Noruega	<i>Mareritt</i> <i>Mara</i> <i>Scartalfar</i>
Nueva Guinea *	<i>Suk Ninmyo</i>
Países Bajos	<i>Nachtmerrie</i> <i>Nachtmere</i>
Polonia	<i>Zmora</i> <i>Strzyga</i> <i>Gnotek</i> <i>Vjek</i>
Portugal	<i>Pesadelo</i> (pesado)
República Checa	<i>Muera</i>
Rusia	<i>Kikimora</i>

Sri Lanka *	<i>Amuku Sea</i> o <i>Amuku Pei</i> (fantasma que fuerza a una persona)
Tailandia	<i>Phi um</i> (fantasma cubierto); <i>phi kau</i> (fantasma poseído)
Terranova	<i>Old Hag, ag og</i> (tomento, atormentado)
Turquía	<i>Karabasan</i> (oscura presencia)
Vietnam *	<i>De ma</i> (Poseído por un fantasma)
Zanzibar	<i>Popobawa</i> (“ala de murciélago”, por la sombra oscura proyectada cuando ataca)

Como veremos a continuación, el folclore popular ha dotado a este trastorno del sueño de increíbles propiedades mágicas y sobrenaturales que se recogen en las variadas interpretaciones populares contenidas en la tabla. Las acepciones que encontramos son totalmente sorprendentes en las diferentes culturas, mostrándose a continuación una categorización por continentes que nos ayudará a entender ciertos patrones perceptivos y asociaciones culturales y lingüísticas.

EUROPA

Comenzando por el continente europeo, nos encontramos con el **folclore sueco**, donde la parálisis del sueño es causada por una yegua, siendo ésta una criatura sobrenatural relacionada con los incubos y súcubos. La yegua, en este caso, es una mujer que está maldecida y su cuerpo es llevado misteriosamente durante el sueño y sin que ella se dé cuenta, en un estado similar al sonambulismo. Según su folclore, ella visita a los aldeanos del pueblo para sentarse sobre sus costillas mientras están dormidos, haciendo que experimenten pesadillas (Tillhagen, 1969). Sin embargo, esta visión es muy diferente a la **cultura popular finlandesa**. En Finlandia, la parálisis del sueño se llama *unihalvaus*, pero se cree que la palabra finlandesa para denominar a la pesadilla, *painajainen* (paina ó painaja, presionar o aplicar presión)(Davies, 2003) es la original de la parálisis del sueño, por su terminología y significado. Esta última denominación es muy similar a *Luupainaja* (pesadilla), como se conoce en **Estonia**. Esta proviene de las palabras *luu* (hueso) y *painama* (perseguir o obsesionar). Por lo tanto, su significado es “aquel que presiona tus huesos” ó “algo que te persigue hasta los huesos”(Davies, 2003, pp. 181-203). También se ha encontrado la referencia *Lummutis* (fantasma). Otra palabra hallada para la denominación de pesadilla es *õudusunenägu*, que proviene de las palabras *õudne* (horrible) y *unenägu* (sueño). En

Hungría, se denomina *Boszorkany-nyomas* (Klaniczay, 1993, pp. 219-257)(Presión de las brujas) o *Lidércnyomás* (*nyomás*, que significa presionar)(Schonberger, 1946), y es aplicado a seres o entidades sobrenaturales demonios o brujas (*boszorkány*)(Davies, 2003). A pesar de que haya una diferencia etimológica en ésta última, hay una clara asociación de percepciones comunes, como la sensación de presión, y la representación de fantasmas, brujas, hadas o demonios.

No obstante, si nos paramos a observar las palabras de origen germánico y eslávico podemos ver la influencia que poseen sus terminologías, siendo éstas totalmente diferentes, pero con el mismo significado. Por ejemplo, en **Noruega**, se le denomina *mareritt* (mare-ridden, es decir, montado en yegua) o *mara* (en la creencia popular noruega, las mujeres podían convertirse en una *mara*) o, también *scartalfar* (Bringsværd, 1979, p. 78). Ésta última denominación, hace referencia a unos elfos que paralizan a las personas con flechas (disparo de elfo), sentándose en el pecho y susurrándoles cosas horribles al oído (Hurd, 2010). Se ha encontrado que, en **Islandia**, popularmente para denominar a la parálisis del sueño se utiliza la expresión “tener una *mara*”, otorgándole a la pesadilla el nombre de *martröð*. Esta última terminación que le diferencia de Noruega, proviene de la palabra *troda*, que significa curiosamente estrujar, presionar o dirigir (Davies, 2003). En Europa, *mara*, se utilizaba también para denominar al demonio Lilith. Este demonio femenino seducía a las personas cuando estaban durmiendo y las víctimas podían observar a *mara* encima de ellos presionando su pecho, provocándoles la parálisis. En el caso de Islandia, este demonio era representado simbólicamente mediante una mujer bella y vengativa que seducía y mataba a los hombres por las noches (Preston, 2014), resultado de una posible representación vinculada con una conducta patriarcal.

En la **República Checa**, se le denomina como *muera*, proveniente de *mare* que deriva de la raíz germánica *mahr* y *mara* (Boiadjev & Müller, 2003). Sin duda, podemos ver la conexión de esta terminología con su pueblo vecino, **Polonia**, donde utilizan el término *zmora*, estando comúnmente designado a “personas que están vivas y capaces de perturbar el sueño de sus vecinos, haciéndoles sentir un enorme peso descansando sobre su cuerpo”(Schiffmann, 1987, p. 149). También se ha encontrado en varios pueblos polacos, que la experiencia de la pesadilla se atribuye en ocasiones a el *strzyga* (del latín, *striga*), que en polaco está asociado a las almas de la gente fallecida (Schiffmann, 1987). Podemos encontrar denominaciones que se asocian a las características de la parálisis del sueño, como la palabra *vjek* (persona anciana) ó *gnotek* (pequeño opresor)(Roscher, 1900, p. 44). Se observa a su vez cierta conexión entre el término *mara*, *mora* y *morica*, siendo ésta última la denominación de la parálisis del sueño en **Croacia** (Davies, 2003). Es interesante observar como en **Rusia occidental** se conoce la parálisis del sueño, las pesadillas o cualquier otro mal que ocurre por la noche, como *kikimora* (Skeat, 1888). Fue la primera

explicación tradicional en el folklore ruso para denominar a la parálisis del sueño. El *kikimora* consiste en una criatura que se instala en un hogar, ya sea en el sótano o detrás de una estufa, produciendo ruidos similares a los que realiza una pequeña rata o ratón (Hufford, 1982a). Una de las representaciones visuales más características, se puede ver bajo la imagen creada por el ilustrador ruso Ivan Yakovlevich Bilibin en la figura 9, donde el *kikimora* es representado como una criatura con patas de gallina, cabeza, manos y pelo de ratón, con un hocico afilado. Curiosamente, este personaje mitológico es representado con ropajes tradicionales de mujer.



Fig.9. Ilustración de *Kikimora*. Kikimora de Ivan Yakovlevich Bilibin.

Créditos de New York Library y Science Photo Library.

En **Alemania**, se han encontrado diferentes palabras para su referencia: *alpdruck* (presión de un elfo)(Boiadjev & Müller, 2003), *hexenducken* (bruja que presiona)(D. Ward, 2009), *nachtmahr* (pesadilla, espíritu nocturno)(D. Ward, 1981) ó *nachtmähre* (caballo nocturno, en referencia a la representación artística de Henry Füssli en su cuadro *La pesadilla*). Éstos últimos, provienen según su etimología de *nacht* y *mare*, significando la palabra pesadilla o mal sueño, junto con el concepto de “mujer desagradable o bruja”; al igual que hallamos en los **Países Bajos**, donde denominan a la pesadilla como *nachtmerrie* (*merrie*, significa yegua)(Bremmer et al., 1998) o *nachtmere*. En **Inglaterra***, se ha referenciado este trastorno del sueño de distintas maneras, atendiendo a la época, la religión y los avances médicos a lo largo de la historia. Por este motivo, se han querido analizar las distintas palabras seleccionadas que dan nombre a la parálisis del sueño, ya bien sea por su acercamiento a las sintomatologías o por asociación de términos etimológicos antiguos. Todas sus denominaciones han sido extraídas de la tabla realizada por Brian A. Sharpless y Karl Doghramji en su libro *Parálisis del sueño: Perspectivas históricas, psicológicas y médicas* (Sharpless & Doghramji, 2015, p. 218).

En el inglés antiguo, nos encontramos con la palabra *maere* ó *mare*, que proviene de la palabra anglosajona *merran* (que significa “aplastar”). También se hace referencia a la palabra *hagge*, que representa a una mujer que tiene tratos con el diablo y el mundo infernal. De este término derivará más adelante la representación de la vieja bruja (*old hag*), de la que se hablará más adelante en el siguiente capítulo. En la literatura médica inglesa, hallamos los términos *night palsy* (parálisis nocturna)(Jong, 2016), *delayed psychomotor awakening* (despertar psicomotor retardado) y *post-dormital chalcastic fits* (ajustes de cataplexia post-dormital)(G. Browne Goode, 1962), para la definición de las características de la parálisis del sueño. En el Siglo XII, mediante textos en latín, se hace referencia a la *Intolerabili phantasia vexari*, una experiencia cercana a la pesadilla originada por un demonio; y a *In somnis oppressus*, significando “opresión en sueños”(Davies, 2003). Trasladándonos al Siglo XIV, se denomina como *night-mare* (pesadilla, donde un ser se tumba encima del durmiente por la noche). En Cornwall, se denomina *Hilla* (Sharpless & Doghramji, 2015, p. 218), como “una cosa peluda que se tumba encima de ti con peso muerto y no te deja respirar”. También se ha encontrado la denominación de *stand stills* (quedarse quieto)(Dahlitz & Parkes, 1993), un espíritu que invade el cuerpo del durmiente y lo deja cuando éste comienza a levantarse (Davies, 2003). Otras denominaciones son *wizard-pressing* (un mago que presiona) o *witch-riding* (bruja que cabalga) (Bond, 1751, 1753).

En **Irlanda**, también se conoce comúnmente como *hag*, al igual que en Inglaterra, donde dicha expresión proviene de la representación de la experiencia a través de la visión de una anciana que ha sido vista cerca de la víctima durante la parálisis del sueño (O’Hanlon et al., 2011a). Pero sin embargo, se ha encontrado que se denomina también como *tromluí* (presión) ó *tromlaige* (ser presionado)(Dolan, 2006). En el folclore irlandés, se dice que las alucinaciones asociadas con el *tromluí* toman forma de un gran pájaro, a veces con muchas garras y alas. El pájaro se tumba sobre los durmientes, poniendo sus garras sobre el pecho presionándolo (Davies, 2003, p. 17).

Si nos paramos a observar las lenguas romances, nos encontramos primeramente con **Francia**, siendo la parálisis conocida como *cauchemar* (cauche, pesadilla)(Rickels, 1961, pp. 53), y se refiere a una experiencia en la que el durmiente es visitado por una presencia espiritual que se posa encima de su cuerpo. (K. Roberts, 1998, pp. 15-26). Dependiendo del sujeto y su propia experiencia, este espíritu ha sido representado por un demonio o una bruja (Lecoutex, 1987).

En países como Portugal, España e Italia, veremos una gran similitud en sus denominaciones *pesadilla*, *pesanta*, *pesuarole* y *pesadela*. En **España***, se le denomina *pesadilla* o *parálisis del sueño*. En cuanto a su folclore, siempre se ha enlazado con seres sobrenaturales o espíritus. Anteriormente, se asociaba al demonio *incubo* medieval europeo, que atacaba sexualmente a sus

durmientes por las noches. La terminología de pesadilla proviene de la palabra “pesada”. Hace referencia a una opresión o congoja en el corazón con una dificultad para respirar durante la etapa del sueño. Dentro de España, en **Cataluña*** (Catalunya), nos encontramos en la lengua catalana con la palabra *pesanta*. Dentro de su folclore, se representa mediante la figura de un gato o perro enorme que se adentra en los hogares de las personas y se sienta sobre el pecho de éstas. El folclorista catalán Joan Amades (1890-1959), describe la *pesanta* de la siguiente forma:

“La Pesanta, perrazo negro, grueso y pesado cual plomo, intensamente peludo, con una terrible pata de hierro, con la que zurra a cuantos halla a su paso de noche por la calle. Pasa por el ojo de las cerraduras, por debajo de las puertas y, si le precisa, se filtra por las paredes. Se complace poniéndose encima del pecho durante el sueño y oprime la respiración, provocando pesadillas y sueños muy agitados y desesperados”(Amades, 1957, p. 262).

En las figuras 10 y 11 podemos ver representaciones de la *Pesanta* a través de dibujos creados por diferentes artistas que ilustran de una forma similar esta curiosa criatura negra y peluda encima de los durmientes.



Fig. 10. Izquierda: *La Pesanta*, dibujo realizado por Tony Roads (también conocido como Tyosif) © 2017



Fig. 11. Derecha: Ilustración de *La Pesanta* realizada por Iker Sanz.

Es curioso observar también, dentro de España, especialmente en la mitología del **País Vasco*** (Euskadi), un ser mitológico maléfico que aparece por la noche cuando sus moradores están

dormidos, siendo responsable de sus pesadillas, llamado *inguma* o *maumau* en la región de Baigorri (Garmendia Larrañaga, 1995). Una de sus características es apretar la garganta de los durmientes, dificultándoles su respiración. En el libro *Euskal Herriko mitologiari* (Mitología del País Vasco), encontramos una pequeña definición narrativa del ser mitológico *inguma*, así como una imagen representativa que nos muestra la ilustración de una criatura (que nos recuerda a un duende o elfo) a punto de atacar al durmiente, como se puede observar en la figura 12. El libro está narrado en forma de cuento desde primera persona, siendo el sujeto un abuelo que le cuenta a sus nietos diferentes cuentos folclóricos, en forma de vivencias e historias. Este es un ejemplo de cómo la mitología vasca -y en términos generales, la mitología en sí misma- se ha transmitido generacionalmente través de la tradición oral. En una de sus historias sobre la criatura *inguma*, podemos observar la siguiente experiencia relatada:

“(…) ¿Nunca os habéis levantado con la garganta dolorida y sin poder pronunciar palabra?... Habéis notado que hoy no me encuentro muy bien de la garganta, y quizás lo hayáis achacado a un resfriado. Pero lo cierto es que anoche se me apareció *inguma*... Son seres malignos como los *ireltxos*, ¡pero éstos no bromean! Nos acechan constantemente con la intención de hacernos daño, y por eso he de preveniros contra ellos. Escuchad lo que ocurrió... Apenas me acosté y cerré los ojos, comencé a soñar no recuerdo qué. Sólo sé que apenas podía moverme ni respirar. Me resistí, intenté revolverme en vano... Me puse a tiritar y a soltar gemidos tan ahogados que vuestra abuela se despertó asustada. Justo cuando abrió los ojos, entre las sombras, desaparecía la silueta de un *inguma*. -Acabas de tener una de tus visitas- se lamentó, mientras yo, aún aturdido, intentaba recuperar el aliento. ¡Había sido él, el *inguma*! Él me había transportado a ese sueño profundo de suerte que pudo apretarme la garganta. He oído de quienes han llegado incluso a perder la vida, y yo mismo, de no ser por la abuela, no sé si me encontraría aquí contando esta historia. En la montaña Isaba, me aconsejaron acudir a *gaugardi*, la “luz nocturna” emparentada con esa gran familia de benefactores nuestros, pues nos protege de los *ingumas* cuando pronunciamos las siguientes palabras: “Hi, aldiz, jin hakitala Gauargia”, que quiere decir: “Que en cambio vengas tú a mí, Gauargi”. Son genios tímidos, escurridizos y nunca podremos tener la certeza de si se trata o no de ellos. (...)” (Bergada et al., 2017, pp. 28-29).

En las regiones vasco-francesas (Región de Aquitania), nos encontramos con dos pueblos, Ezpeleta (Espelette) (Párrafo A) y Sara (Sare) (Párrafo B) (HIRU, 2020), donde, como costumbre tradicional, pronuncian una fórmula mágico-religiosa para evitar que Inguma te ataque durante la noche (Barandiarán, 1960, pp. 69-70).

(Párrafo A)

“Inguma, no te tengo miedo,
Dios y Santa María
Tomo como protectores;
En el cielo estrellas, hierba en la tierra, arena en la costa,
Hasta que se puedan contar
No te aparezcas a mí.”³⁶

(Párrafo B)

“Inguma pedigüeño,
No te temo,
A Jesús tengo por padre,
A la Virgen María por madre,
A todos los ángeles y santos
Del cielo como guardas”

³⁶ La traducción del euskera al castellano se ha realizado gracias a la labor de Martín Salazar Echebarría, siendo el texto original en euskera el siguiente: TEXTO A "Inguma, henauk hire bildur, Jinkoa eta Andre Maria. Artzentiat lagun; Zeruan izar, lurrean belar, kostan hare, Hek guztiak kondatu arte. Echaidela neregana ager." TEXTO B: "Inguma erromes, Ez niok hire beldurrez, Jesus diat aita, Ama Birjina ama, Zeruko aingeru eta saindu guztiak guarda."

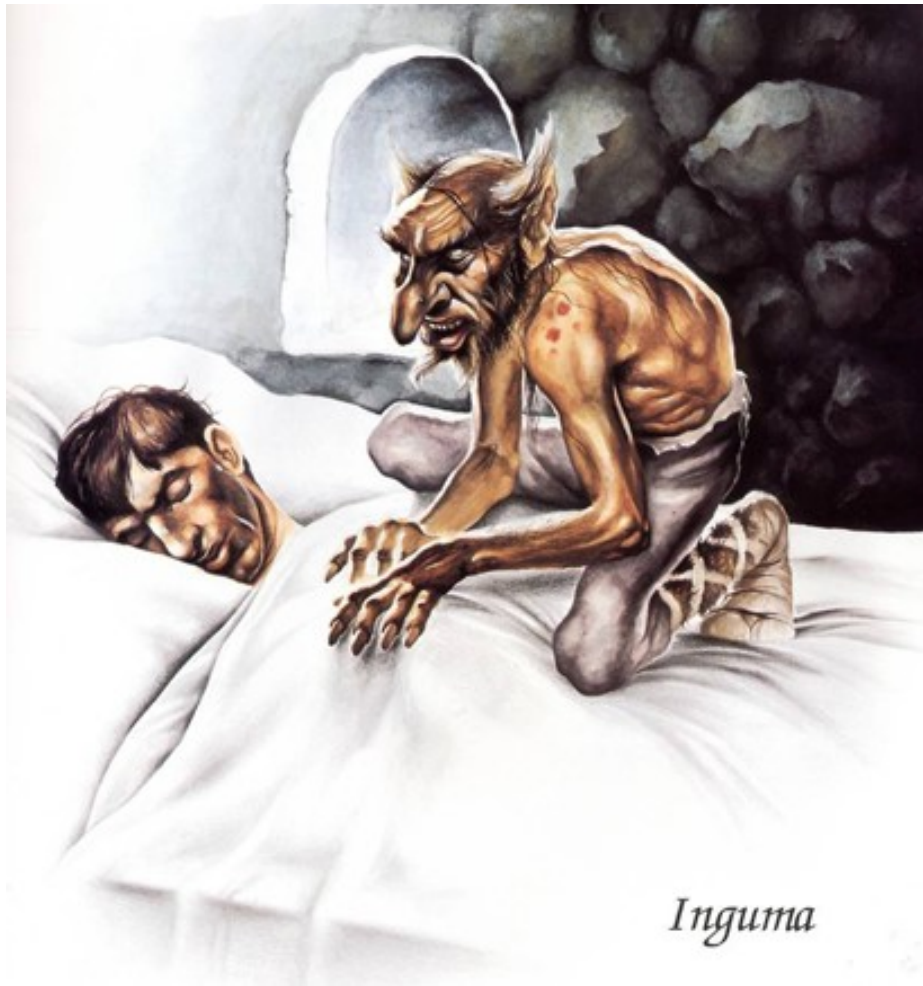


Fig.12. Ilustración de *Inguma* del Libro Euskal Herriko mitologiari. Pág. 33

Sin duda, hay un gran nexo entre la percepción de pesadez vista anteriormente (en pesadilla y pesanta) con lo que se denomina en **Portugal** como *pesadela* (que significa “pesado”, derivando del verbo *peser*), como aquello que pesa encima de nosotros. Está totalmente enlazado con el folclore brasileño y su denominación para la parálisis del sueño “La Pisadeira”(de Sá & Mota-Rolim, 2016). También en **Italia**, nos encontramos con el *pesuarole* (proviene de pesante, pesado), haciendo referencia a la sensación de peso que sentimos cuando se posa encima sobre el pecho. También se conoce como *íncubo* y *súcubo*, como veremos en el siguiente capítulo. En la región de **Abruzzo** (Italia), se le denomina cómo el ataque del *pandafecche* (Jalal et al., 2015), el cual está asociado con varias creencias sobrenaturales, entre ellas, el ataque de un ser (bruja, espíritu o un gato terrorífico humanoide) cuando se tiene parálisis del sueño. En el estudio que realizan Baland Jalal, Andrea Romanelli y Devon E. Hinton (2015), analizan las formas en las que se representa esta experiencia, y concluyen que puede cobrar distintas formas dependiendo de la persona que lo experimente. Algunas de las estrategias para prevenir el ataque del

pandafeche, sugieren dormir en posición supina -al contrario que las otras referencias, donde en esta posición es cuando puede aparecer en mayor porcentaje-, colocar una escoba en la puerta de la habitación o poner una pila de arena debajo de la cama. Son muchas las creencias que provienen de mitos clásicos, como ocurre en **Malta***. Su cultura popular atribuye la sensación de la parálisis del sueño a un ataque de *Haddiela* (Lockwood, 2010), la esposa del *Hares*. Haddiela atormenta al durmiente mientras duerme en forma fantasmal. La cultura popular, creía que para librarse del ataque de Haddiela, se debía colocar un cuchillo o una pieza de plata debajo de la almohada antes de acostarse.

Pero sin duda, una de las referencias clásicas que hemos podido observar en el capítulo anterior con Themison de Laodicea, Paulus Aegineta y el ya citado manual *Nova Medicinae Elementa* (1831)³⁷, es la denominación de *efialtes* (ἐφιάλτης) para hacer referencia a la pesadilla en la antigua **Grecia***. En el libro de Shelley R. Adler, se menciona el nombre *efialtes* mediante la etimología ἐπί + ἄλλομαι, que significa “saltar”(Adler, 2011, pp. 40-42). Esto hace referencia a la sintomatología principal de la parálisis del sueño, donde el individuo siente que algo o alguien salta y se posa encima de su pecho.

Hemos detectado que la traducción etimológica de la palabra *efialtes* a través de los recientes estudios lingüísticos puede que sea incorrecta, siendo proporcionada por antiguos escritores griegos que intentaron explicar el origen de la palabra *efialtes*, relacionándolo con los síntomas de la parálisis el sueño, que tiene un significado similar³⁸. De hecho, el nombre *Efialtes* era muy común en la antigua Grecia hasta que, Efialtes de Tesalia, traicionó al rey Leonidas y sus 300 soldados al afiliarse al rey persa Jerjes (Xerxes)(Martínez, Radio CEPOAT, 2020; Vals Soler, 2017). Desde entonces, para castigar su memoria a través de los tiempos, los griegos utilizaron su nombre (Efialtes) para describir las pesadillas en general y las características de la parálisis del sueño. La verdadera etimología de la palabra *efialtes* sigue siendo desconocida en nuestros días. Se ha propuesto una posible conexión con ἐπιάλης (epiales = fiebre) (Babiniotis Dictionary, 2019) pero sigue siendo incierta.

En Grecia, nos encontramos también con otros términos para la denominación o referencia de la parálisis del sueño, como es *vranhas* (βραχνάς) que significa “ronquera”. De acuerdo al folclore moderno griego, es descrito como un demonio que viene durante la noche y se sienta en el pecho

³⁷ Véase páginas 77 y 78.

³⁸ Leonidas-Romanos Davranoglou, ha sido partícipe y colaborador de la traducción etimológica de la palabra *efialtes* a través de los recientes estudios lingüísticos que se aportan en estas líneas, el cual ha sido resultado de una investigación conjunta que dará lugar a un artículo que se encuentra pendiente de publicación.

de la persona durmiente, impidiéndole dormir. Esta denominación, la usaban en la antigua Grecia, así como en la actualidad. Nos encontramos también con la palabra *mora* (μόρα) (Babiniotis Dictionary, 2019) proveniente de raíces eslávicas que hemos visto anteriormente, cuya traducción literal quiere decir “mortal/morir”. Este término fue usado en la Grecia Medieval para describir el tipo de pesadilla bajo la forma de una sombra o anciana (antigua *Mora*) que causa una extrema agonía y disforia durante el sueño. Su etimología eslava sugiere que se incluyó en el griego moderno en algún momento durante las invasiones eslavas del siglo VII d.C. Es curioso observar cómo en algunos lugares de Grecia, el nombre de Marouso provenía del nombre *Mora*, como mujer anciana de las sombras. Otra denominación, ya mencionada anteriormente en la página 68 de este capítulo, es la de *pnigalion*, derivada de la palabra en griego *pnígein* (πνίγειν) que significa “ahogarse” o “ahogamiento” (Babiniotis Dictionary, 2019), como característica de la falta de aire o presión en el pecho.

Por último, también en Grecia, nos encontramos con la palabra *pirgalios* (πιργαλιός en griego antiguo), *pergalio* (περγαλιό, en griego moderno), cuya etimología es desconocida. Esta palabra aparece descrita como sinónimo de *vrachnas* y *pnigalion*, utilizados en la ciudad de Cyzicus en Asia Menor (Liddell & Scott, 1940, p. 389). En el griego moderno, sólo se conoce a través del folclore de la isla de Zakynthos como *pergalio*, donde su significado se ha ido transformando notablemente. En relación, a las cinco palabras citadas utilizadas en Grecia para describir la parálisis del sueño, se ha encontrado sorprendentemente que, cuatro de ellas, se mencionan en este antiguo manuscrito médico:

"Pnigalion, ephialtes (la pesadilla), específicamente denominado como “vrachnas” (ronquera), en Cyzicus es conocido como "pirgalius" de pnigein (estrangulamiento) porque la persona siente que se está asfixiando por el peso en el pecho"³⁹ (Paulus (Aegineta.) & Adams, 1834, p. 24)

El manuscrito anterior demuestra que el idioma y la tradición griega han conservado, e incluso adaptado, las palabras que describen la parálisis del sueño (con la excepción de *pnigalion*, que ya no se utiliza) durante miles de años. La importancia de este descubrimiento es básicamente que, la palabra *efialtes* describe lo que conocemos por pesadillas en general, y se relacionó con la parálisis del sueño solo por su similitud etimológica. Sin embargo, las palabras *vrachnas*, *mora*,

³⁹ Traducción del griego antiguo al castellano realizado por Leonidas-Romanos Davranoglou. Texto original en griego antiguo: "Πνιγᾶλιον: -Ωνος, ὁ, ἐφιάλτης, κοινῶς «βραχνᾶς» ἐν Κυζίκῳ δὲ «πιργαλιός», Λατ incubo, ἀπὸ τοῦ πνίγειν, διότι ὁ πάσχων αἰσθάνεται ὡς νὰ πνίγηται ἐκ τῆς στενοχωρίας"

pergalio y *pnigalion* se usan específicamente para describir la parálisis del sueño. Como veremos en la conclusión del epígrafe hay diferentes coincidencias lingüísticas muy interesantes que dan pie a pensar en el origen de los significados al existir un patrón que se repite.

En cuanto a su representación, es curioso observar como el *pergalio* se muestra como un espíritu-sombra con la figura de un niño de cinco años, con ojos azules y que lleva puesto un *tarbush* o fez (gorra de carácter musulmán). Se cree que visita a las personas cuándo estas duermen por la noche, aplastándoles el pecho sin dejarles respirar. La solución que se debe tomar para dejar de ser aplastado por el *pergalio* es tratar de robar su *tarbush*, lo que hace que las personas puedan despertarse y respirar. Se menciona también, que puede traer buena suerte debido a que a veces conoce mágicamente la ubicación de tesoros que se encuentran escondidos. La historia folclórica, del *pergalio*, narra como se enamora de una hermosa niña a la que visita todas las noches, confesándole su amor mientras dormía. Después de muchos años, una vez la hermosa niña se convirtió en mujer, ésta le informó de su inminente casamiento con el hombre al que amaba. El *pergalio* con un marcado sesgo patriarcal (al que daremos atención más adelante), le advirtió amenazante que no se casara, pues si le traicionaba, lo lamentaría. Cuando la mujer contrajo matrimonio con el hombre que quería, el *pergalio* cumplió su promesa: visitó a la pareja mientras dormía plácidamente en la noche de bodas y, posándose en el pecho del marido, le ahogó mientras dormía (Politis, 2015, p. 257). Como curiosidad, se ha encontrado en la portada del libro *El pergalio y otras criaturas encantadas de la tierra y el agua* de Agni Strumbuli (2009) sobre tradiciones folclóricas griegas, una ilustración del *pergalio*, quien se representa como un pequeño niño de pelo rizado que lleva puesto un *tarbush* en la cabeza (figura 13).

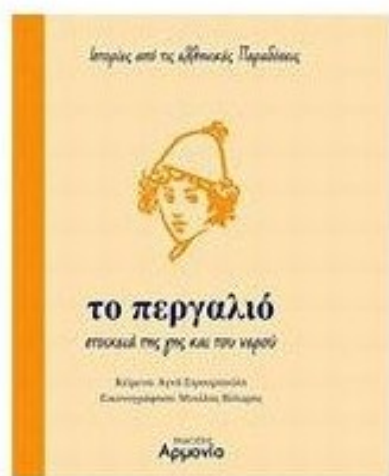


Fig.13. Portada del libro *El pergalio y otras criaturas encantadas de la tierra y el agua* de la autora Agni Strumbuli. (2009) Serie *Historias de la tradición griega*. Editorial Armonía.

ASIA

Siguiendo con el continente asiático, comenzamos por **Turquía**. La parálisis del sueño se llama *karabasan*, y es similar a otras historias de las visitas demoníacas durante el sueño. Un demonio, llega a la habitación de la víctima, lo mantiene sujeto lo suficiente para evitar cualquier tipo de movimiento, y comienza a estrangular a la persona. Para deshacerse de la criatura demoníaca, es necesario rezar a Alá con ciertas líneas del Corán (Rønnevig, 2007). Del *karabasan* pasamos a lo que en **Arabia*** denominan como *kabus* (al-kab us, que significa pesadilla ó fantasma) ó *kabusa* (ka bu sa, que significa presionar, en la terminología siria). Acorde al libro *The Oriental Tradition of Paul of Aegina's*, el glosógrafo sirio *Bar Bahlul*, dice que Paul de Aegina define esta pesadilla como “Algunas personas dicen que se nombra a un hombre, otras dicen que es algo que ellas imaginan o algo que salta hacia ellos”(Pormann, 2004, p. 18). Hay también una explicación sobre la palabra *wattab*, que significa “saltar encima”. Sólo se denomina con esa palabra a alguien que sufre porque algo o alguien salta encima de ellos. También se ha encontrado la referencia de Al-Jathoom جاثوم, haciendo referencia a “algo se sienta pesadamente sobre alguien”(Mandhur, 2006). Se ha obtenido la misma referencia en el folclore de otros países árabes, como en Egipto (lo veremos más adelante) donde *Ja-Thoom*, se cree que es un *shayṭān* o un *‘ifrīt* (Encyclopedia Britannica) es decir, genios o espíritus malignos que se sienta encima del pecho de las personas, asfixiándolas. Se piensa que, para prevenir de este ataque, al igual que ocurría en Turquía con el *karabasan*, tienes que leer en alto un verso del Corán y dormir del lado derecho.

Sin embargo, en la región de **Kurdistán*** situada en Asia Menor, el pueblo kurdo llama a la parálisis del sueño *mottaka*. Creen que cuando la persona ha hecho algo dañino o malo, un espíritu maligno se pone en el pecho del durmiente, ahogándole sin dejarle respirar, en medio de la noche. Es decir, enlazan la experiencia de la parálisis del sueño con la ética y la moralidad existente entre lo que se concibe como “lo bueno y lo malo”. Según la mitología de Kurdistán, ataca cuando estás soñando -quizás, llaman soñar a tener alucinaciones-, ya que somos más vulnerables y estamos indefensos (Lockwood, 2010).

En **Sri Lanka***, se conoce como *amuku pei* o *amuku be*, que significa “un fantasma que pretende forzar a una persona”(Lockwood, 2010). En una gran cantidad de culturas asiáticas veremos como la mayoría del significado de las palabras están relacionadas con la opresión y las figuras fantasmales. Por ejemplo, en la **cultura vietnamita***, la parálisis del sueño se conoce como *de ma*, que significa “poseído por un fantasma”. Mucha gente de esta cultura cree que un demonio ha entrado y poseído su cuerpo, produciéndole la parálisis corporal (Hurd, 2010). Y en **Camboya**, se relaciona con el *khmaoch sâgkât* (el fantasma que te empuja hacia abajo)(D. E. Hinton et al.,

2009), pero también se ha encontrado la denominación *khyâl* (Devon E. Hinton et al., 2010, p. 250) para hacer referencia a la parálisis del sueño. Es decir, para definir la sensación de un cuerpo congelado y paralizado junto con la función corporal totalmente deteriorada y la experimentación de alucinaciones sobrenaturales. Realmente *khyâl* es un síndrome típico en Camboya que significa “el ataque del viento”, que se caracteriza por tener síntomas, como la sensación de falta de aire, de mareo, visión borrosa, palpitaciones, etc. Cuando mencionan *khmaoch sâgkât*, lo describen como tener su alma asustada por la posesión de un demonio dentro de su cuerpo. El hecho de considerarlo como algo espiritual, tiene relación con los asesinatos cometidos entre 1975 y 1979 por el régimen de Pol Pot (Saloth Sar)(Devon E. Hinton, Hufford, et al., 2005, pp. 46-77) donde muchos camboyanos, debido a la depresión y los traumas, así como el estrés postraumático, comenzaron a experimentar dicha parasomnia. Es por este motivo, por lo que, muchos de ellos, cuando están deprimidos, creen que corren el riesgo de ser visitados por los fantasmas de los asesinados por Pol Pot (Devon E. Hinton, Pich, et al., 2005, pp. 47-51), sintiéndose aterrorizados.

En **Tailandia** también se alude a la figura fantasmal, denominándose *phi um* (fantasma cubierto) o *phi Kau* (fantasma poseído). A su vez, se ha encontrado que pueden hacer referencia a *pee umm* y *khmout sukkhot*, que no debe confundirse con *pee khao* o *khmout jool*, los cuáles se refieren únicamente a ser poseído por un espíritu (M. D. Jones & Flaxman, 2010, p. 212). En Tailandia se describe como una experiencia donde la persona está durmiendo y sueña que una o varias figuras espirituales están junto a ella. En **China**, la parálisis hace referencia a *guǐ yā shēn* (鬼壓身/鬼压身) ó *guǐ yā chuáng* (鬼壓床/鬼压床), que literalmente se traduce como “el fantasma de la opresión”, aunque también se han encontrado otros términos como *bei guai chaak* (siendo presionado por un fantasma) o *bei gui ya* (retenido por un fantasma) (Emmons, 1982; Kingston, 1989; Wing et al., 1994, pp. 609-610, 1999, p. 151).

Es decir, generalmente en estas culturas, se cree que la parálisis del sueño es causada por visitas fantasmales, por lo que en ocasiones solicitan la ayuda de espiritistas para ahuyentarlos (Ma et al., 2014, p. 46). En el resto de las culturas orientales que veremos a continuación, vinculan también los síntomas de la parálisis a creencias de espíritus o fantasmas de la noche, que en ocasiones se relacionan con familiares o antepasados. Sin embargo, las palabras hacen mención, a las sensaciones de la percepción y la experiencia obtenida. Por ejemplo, en la provincia de **Aceh** (en el extremo norte de la isla de Sumatra, Indonesia) podemos observar cómo denominan a la experiencia de la parálisis del sueño como *digeunton* (presionando) ó *dicekek* (ahogado o estrangulado)(Grayman et al., 2009), haciendo referencia a las sensaciones que se producen durante la parasomnia. Mientras que en la **cultura hmong**, son demonios del aplastamiento llamados *limanda tsog*, donde describen la experiencia de la parálisis del sueño y la sensación

fisiológica de ahogo o dificultad para respirar seguida de una fuerte opresión en el pecho. Shelley Adler analiza en su libro sobre la parálisis del sueño con especial interés la etnia hmong asiática que reside en Estados Unidos, debido a que, durante varias décadas, habían sufrido el Síndrome de la Muerte Nocturna Inesperada (SUNDS, “Sudden Unexpected Nocturnal Death Syndrome”)(Adler, 2011, p. 94). Esto ocurrió desde Julio de 1977 hasta principios de los años 90, donde más de cien ciudadanos del sudeste asiático murieron de forma enigmática y mortal por este trastorno. Ellos decían -normalmente les ocurría a varones adultos-, que un diablo les visitaba en los sueños hasta provocarles lo que ahora conocemos como muerte súbita (Adler, 1995, pp. 1623-1629). Adler explica en su libro, que cuando un hmong alude a estas pesadillas (*dab tsog*), no las entiende como si fuera un sueño malo, sino que interpreta directamente que un espíritu o diablo le visita cuando sueña, invadiéndole una sensación de horror y una fuerte presión sobre el pecho que le impide respirar. En su libro, Adler (2011) recoge un testimonio muy interesante de un varón de la etnia hmong de 58 años, el cual, dice lo siguiente:

“Estaba en mi cama por la noche. Había gente en el otro extremo de la casa, y los oía hablar. Todavía estaban hablando afuera. Oía todo. Pero yo sabía que alguien más estaba allí. De repente llegó un cuerpo enorme, parecía como un gran animal de peluche de esos que venden aquí. Se puso sobre mi cuerpo y tuve que luchar para intentar salir de ahí. No me podía mover, no podía hablar en absoluto. Ni siquiera podía gritar “¡No!”. En el momento en que todo había terminado, recuerdo que había otras cuatro personas dentro de la habitación y me dijeron: “Oye, has hecho tú todo ese ruido”. Yo trataba de luchar contra mí mismo y estaba muy, muy, muy asustado. Ese espíritu en particular era grande, negro y peludo. Dientes grandes. Ojos grandes. Estaba muy, muy asustado.” (p. 100)

La cultura hmong siempre identifica estas experiencias tan traumáticas con los *tsog*. Según el mito, estos demonios suelen esconderse y vivir en cuevas muy oscuras con una especial predilección hacia las mujeres de edad temprana y fértiles, violándolas y sometiénolas, dejándolas estériles o provocándoles el aborto (Her, 2005). Es decir, según el mito, únicamente atacaban a las mujeres. Pero... ¿por qué en la etnia hmong siempre afectaba exclusivamente a los varones? Ellos decían que la ira de los *tsog* recaía también en aquellos que no cumplían con los ritos de su religión. Debido a que estas obligaciones y responsabilidades son para el hombre de la casa, simplemente creían que la muerte súbita les ocurría solamente a ellos. En este punto de inflexión, podemos ver de nuevo en su cultura un patriarcado imperante que permanece históricamente, siendo las creencias religiosas y los prejuicios sociales bajo los que se juzga el comportamiento. Por ello, no es extraño encontrar interpretaciones de la parálisis del sueño vinculadas al sexo, siendo conductas asociadas a la “falta de pureza” o la castidad. También a la

obediencia de las estructuras de poder, aquí identificadas con los padres, los mayores o la sumisión al hombre, según sea la edad y género del sujeto que sufre estas experiencias del sueño. Muy distinto es, por supuesto, la interpretación que hace la ciencia de todos estos síntomas que se consideran causa de un estrés psicológico traumático (Thowpaou Bliatout, 1982). En este sentido, Adler plantea la posibilidad de que todas estas pesadillas (además de la muerte súbita nocturna), puedan interpretarse, desde un punto de vista antropológico, como una estrategia identitaria para que las creencias religiosas de las comunidades emigrantes -siendo una cultura inadaptada al nuevo territorio-, se resistan a desaparecer. Esta implantación del orden imaginado en el orden social, se constituye como una convicción inmutable hacia la creencia de unos códigos y leyes religiosas, que funcionarían como sistemas de identificación e integración social (Harari, 2015; Pintos de Cea-Naharro, 1995, p. 108). Sin embargo, muchas personas de la etnia hmong emigraron y se acomodaron en Estados Unidos, convirtiéndose muchos de ellos al cristianismo en los años 80 (Her, 2005). Se generó una división social entre aquellos que seguían manteniendo las creencias hmong tradicionales y los hmong católicos. Todos seguían padeciendo las mismas pesadillas, a pesar de que un grupo las consideraban consecuencia del diablo *tsog* y el otro grupo social del diablo (católico). Los hmong tradicionales achacaban y responsabilizaban sus pesadillas a los hmong católicos por haber abandonado su verdadera religión. Y éstos últimos, acusaban a los hmong tradicionales de que los terrores nocturnos eran consecuencia de sus cultos diabólicos y sus creencias falsas. Era interesante observar cómo, a pesar del cambio de religión y de creencias, ambos siguieron compartiendo las mismas experiencias y falleciendo por SUNDs (Síndrome de Muerte Súbita Inesperada) de la misma forma, por lo que, se dieron cuenta de que estos seres enigmáticos y malignos, seguían manifestándose a pesar de haber cambiado de territorio. Se estudiaron 45 casos de fallecimiento (Vang, 2013, p. 480) por este síndrome gracias a Bruce Thowpao Bliatout, un doctor perteneciente a la etnia hmong, que concluyó como uno de los factores de muerte, el estrés por la incapacidad de seguir prácticas relevantes religiosas en Occidente, no poder encontrar curanderos tradicionales y no poder adaptarse satisfactoriamente a un nuevo estilo de vida (2013, p. 482).

Es curioso observar como en **Laos**, se denomina *Dab tsog* ó *tsog tsuam* (que significa aplastar, presionar o sofocar), y tienen una etimología idéntica a los demonios de la cultura hmong, mencionada con anterioridad (Adler, 1991; Heimbach, 1979). A menudo las víctimas aseguran que ven a una pequeña figura -del tamaño de un niño- sentada sobre su pecho.

En la cultura **coreana***, la parálisis del sueño se conoce como *ga-ui* /kah-wee/. Se ha encontrado otra referencia a la palabra *gawi-nulim* para la denominación de esta parasomnia (Chu, 2017), que significa “ser presionado hacia abajo por algo terrorífico en los sueños”. Está asociado por la

creencia de un espíritu o fantasma que se encuentra encima del durmiente presionando su pecho. También se ha identificado la palabra “ha-wi-nulia”, que significa “ser exprimido por tijeras”(Dahlitz & Parkes, 1993, p. 406). Es muy interesante observar cómo comienzan a añadir objetos cotidianos (ejemplo, las tijeras) en las definiciones de las experiencias, como podemos observar en **Japón**, donde se le conoce como *kanashibari*, (*kana*, significa metal; y *Shibaru*, significa “para atar”), que quiere decir “inmovilizado como si estuviera atado con cadenas de metal”(Arikawa et al., 1999). Muchas personas en Japón creen que la parálisis del sueño es causada por espíritus malignos (Fukuda et al., 1987, p. 280). La palabra *kanashibari*, proviene de un hechizo japonés de la época medieval llamado *kanashibari no ho*. Se creía que la parálisis era practicada como magia, una práctica que se desarrollaba mediante un intenso entrenamiento y gran habilidad para lanzar el hechizo, por los sacerdotes Onmyodo Shugendo de la secta Shingon del budismo (Yoshimura, 2015). Ellos invocaban a Fudomyoo, para someter a un oponente o expulsar a un espíritu malévolo. Una leyenda cuenta, en el libro Shoku Nihongi, que no Ozumu – el fundador de Shugendo-, usó como hechizo la parálisis del sueño para castigar a los espíritus que no pudieron recolectar para él distintos materiales, como agua y leña (Schegoleva, 2001, p. 2).

ÁFRICA

En el continente africano, comenzamos por **Marruecos**, donde hacen referencia a *boratat* (alguien que presiona sobre ti) (Jong, 2016). Veremos como seguirá reiterándose la sensación de presión sobre el cuerpo, como ocurre también en **Botsuana**, donde lo llaman *sebeteledi* (alguien que ejerce presión o fuerza) ó *setshitshama* (aquel que se paraliza)(Mdeleleni, 2009), para expresar la sensación originada en la parálisis del sueño a través de la inmovilización del cuerpo y de la presión que se siente en el pecho. Existe también una referencia a la percepción visual que no se había visto anteriormente, como ocurre en **Zanzibar**. Aquí se le reconoce como *popobawa*, que significa “ala de murciélago”, por la sombra oscura que proyecta cuando ataca al durmiente (Walsh, 2001). Las demás culturas que se han encontrado lo conectan con espíritus y criaturas malignas, como ocurre en Egipto, Etiopía o Nigeria. En **Egipto**, se cree que la parálisis es causada por una criatura espiritual llamada *jinn*, concretamente al “ataque de jinn”, que está asociado a la creencia de que la parálisis del sueño puede llegar a producir la muerte, ocasionando un gran miedo en quienes lo padecen (Sayce, 2010, p. 387). Como se ha mencionado anteriormente en la cultura árabe, se referencia también como *Al-Jathoom* (Mandhur, 2006). En la figura 14, podemos observar la representación pictórica del genio malvado *Al-Jathoom* (*jinn*), encontrada en el libro *The Book of surprises* (Kitab al-bulhan) de finales del S.XIV de la Bodleian Library de Oxford (Reino Unido) (Abd al-Hasan Al-Isfahani, 1390, p. 70). Esta figura es representada

mediante un demonio que se camufla bajo una figura humana, con cuernos, colmillos, garras y pezuñas. No observamos ni la representación del durmiente ni del ataque, pero a su alrededor encontramos diferentes criaturas (Jinns) que le acompañan. Sin duda, son ilustraciones únicas y originales que nos muestran el imaginario cultural y espiritual de Oriente Próximo.

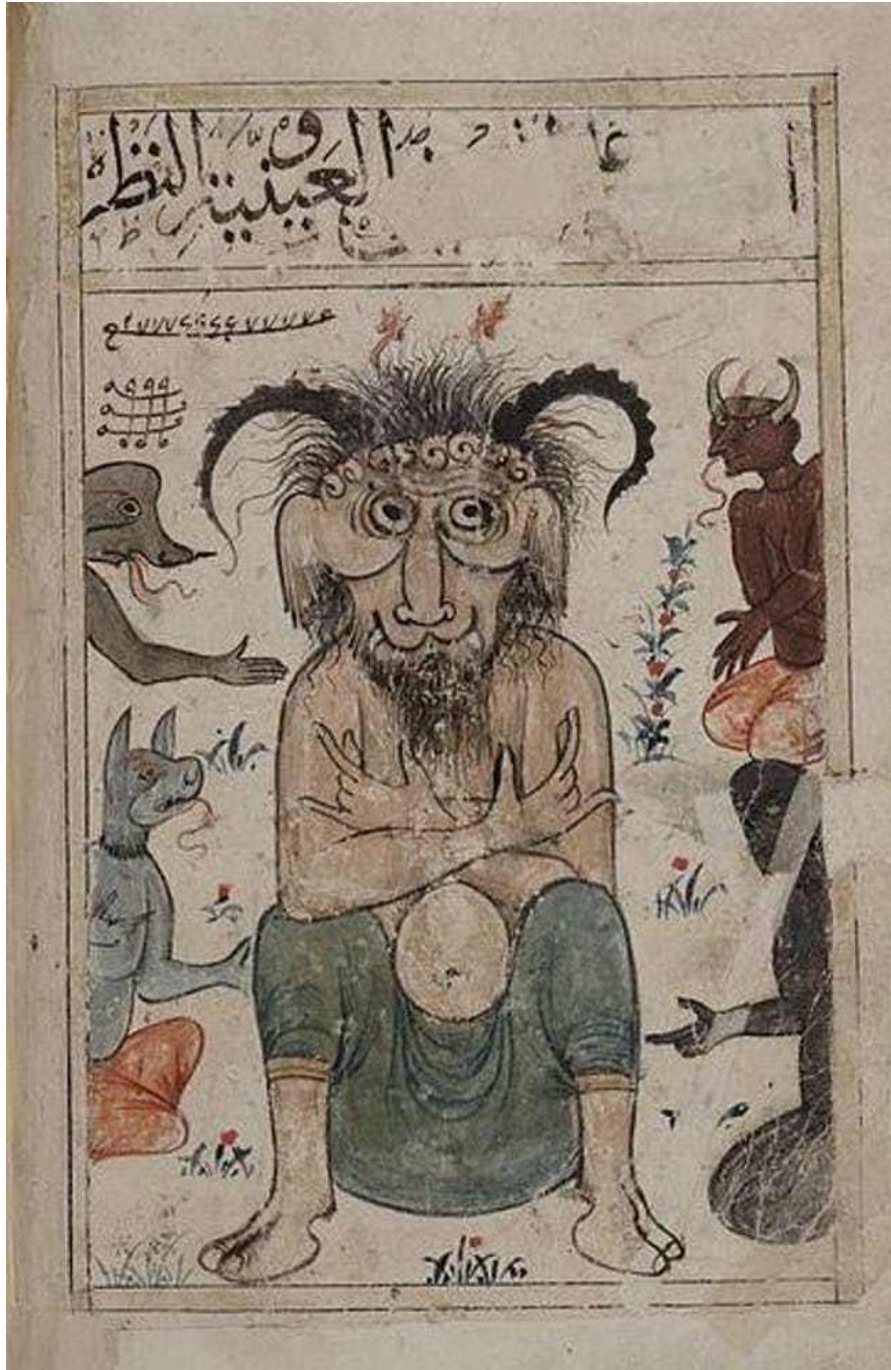


Fig.14 - *Al-Jathoom. The Book of Surprises (Kitab al-bulhan)*. Manuscrito árabe ilustrado. El original se encuentra en la Bodleian Libraries Shelfmark de Oxford (Reino Unido) MS. Bodl. Or. 133. Fol. 28b

En **Etiopía***, observamos también como existe la creencia en un espíritu maligno llamado *dukak* (ዱካክ - amárico) que posee por las noches a las personas mientras duerme. Se cree que muchas de las personas que experimentan la parálisis del sueño -alucinaciones y depresión- son consumidoras de khat (ጭት 'Chat' – amárico), y está totalmente vinculado con dejar de masticar esta droga, después de haber sido consumidoras por un largo tiempo (Gorfu, 2006, pp. 63-84). En amárico, la palabra *dukak* está relacionada con la abstinencia de khat, que quiere hacer referencia a la depresión. Todo ello se representa mediante un antropomorfismo de un espíritu maligno. Mientras que en **Nigeria*** (en la tribu Yoruba), se representa mediante unos demonios femeninos que poseen el cuerpo y la mente del durmiente, llamados *ogun oru* (Ohaeri et al., 1992). Comúnmente, el *ogun oru* implica tener una mala noche con alteraciones o disturbios en la noche, y se cree que puede tratarse a través de rituales tradicionales u oraciones cristianas para exorcizar a los demonios (Aina & Famuyiwa, 2016).

OCEANÍA

La naturaleza y su conexión con los seres humanos ha sobrevivido entre la población que cubre el continente de Oceanía, pudiendo observar cómo -al contrario que del resto de culturas-, la asociación de la parálisis del sueño se sujeta como creencia y esencia espiritual de carácter natural. Por ejemplo, se sabe que ciertos aborígenes Irukandji que viven en la selva tropical de Daintree al noreste de Australia, poseen canciones de cuna para proteger el alma de los más infensos durante la noche, ya que pueden ser atacados por espíritus malignos del bosque durante la ensoñación produciéndoles pesadillas. Por otra parte, en **Nueva Guinea***, las personas sospechan que la parálisis del sueño, denominado como *suk ninmyo*, proviene de los árboles sagrados. Éstos utilizan la esencia humana durante la noche para poder sostener su propia vida y no perturbar la conciencia de la persona durante el día. Únicamente la gente que ha comido por la noche de forma inapropiada puede llegar a despertarse, provocando la parálisis del cuerpo (M. D. Jones & Flaxman, 2010, p. 213).

Además, ya no sólo destacan por sus creencias asociadas a la naturaleza, sino que aportan una perspectiva positiva de la parálisis del sueño, como se puede ver en las **Islas Fiji***, donde se denomina *tevoro kana* (poseído o comido por el demonio). Este carácter positivo (al contrario que las demás experiencias alrededor del mundo) alude a un demonio que puede llegar ser el espíritu de un familiar que ha fallecido recientemente y que ha regresado para comunicar noticias importantes a los seres queridos. Las personas que duermen cerca de las personas afectadas por la parálisis del sueño, suelen decir al durmiente “Kania, Kania” en un intento de prolongar la

posesión y tener la oportunidad de pasar más tiempo con el espíritu del pariente (Barrett & McNamara, 2012, p. 64).

AMÉRICA

Por último, en el continente americano, centrándonos en un comienzo en América del Norte, nos encontramos con **Terranova**, donde se conoce la parálisis como *old hag* (vieja bruja) ó *ag og* (tomento, atormentado)(Ness, 1978). Se describe como una bruja anciana que se posa en el pecho de las víctimas por las noches. Como ya pudimos ver anteriormente, *old hag* es un espíritu maligno del folclore británico común en la cultura tradicional Gullah (Adler, 2011, p. 16). Adentrándonos en las regiones árticas de Alaska, Canadá y Groenlandia, sobre todo en la **cultura Inuit**, denominan esta experiencia como *uqumangirniq* (en el dialecto Baffin) ó *aqtuqsinniq* (en la región de Kivalliq) (Law & Kirmayer, 2005, pp. 93-112)⁴⁰. La cultura Inuit en Canadá tiene un rico y extenso vocabulario para la denominación del término pesadilla, siendo *ugumanguirniq* parte de un mundo invisible espiritual y chamánico donde ellos están en contacto: “Cuando duermes y no puedes moverte. No puedes levantarte. No te puedes mover. A eso nos referimos con *aqtuqsinning*. Es lo mismo que *ugumanguirniq*. Ellos dicen que algunos no se levantan de *aqtuqsinniq*”(Kolb & Law, 2001). La cultura inuit cree que el *angakkuit* (chamanes) son los principales responsables de la *uqumangirniq*.

En **México** hay un dicho popular para la parálisis del sueño, en el cuál la persona afectada dice *se me subió o encaramó un muerto* (Jiménez-Genchi et al., 2009). Se tiene la creencia de que la parálisis del sueño es consecuencia del espíritu de una persona fallecida que toma el control de la persona, obstaculizando su movimiento (Foster, 1973). Mientras que en las **Indias Occidentales** (Bahamas, Cuba, Jamaica, Puerto Rico, Barbados y República Dominicana), se hace referencia a *kokma* (Ness, 1978, p. 34). La parálisis del sueño ha sido definida e interpretada en personas que viven cerca de St. Lucía, y la han experimentado, como un espíritu de un bebé fallecido que se refugia en un área de la casa y ataca a las personas en su cama. La siguiente cita de Dressler ilustra el testimonio de una persona que ha sido atacada por el *kokma*:

“El ataque llega en el momento en que un individuo está solo y se queda dormido o simplemente va a despertarse. Las sensaciones incluyen una presión en el pecho,

⁴⁰ El Baffin es uno de los dialectos inuit hablados en las islas septentrionales de la bahía de Hudson, especialmente, en la Isla de Baffin, mientras que en la región de Kivalliq, se encuentran los esquimales Caribou (kivallirmiut), los cuales hablan un dialecto totalmente diferente al Baffin.

incapacidad para realizar ningún movimiento y ansiedad... (la experiencia) se conoce como *kokma*. Un *kokma* es el espíritu de un bebé muerto que te persigue en un área, y atacará a las personas en la cama. Saltan sobre tu pecho y presionan tu garganta. Para deshacerse de ellos, la persona atacada luchará por gritar, o de alguna manera llamar la atención de otra persona, que asustará al *kokma*... Los informantes que me han dado una descripción de *kokma* siempre han hablado (p.391) sobre bebés que se aferran a sus gargantas...los ataques son siempre por bebés muertos no bautizados. El *kokma* no puede ser controlado, "agarran" a la gente solo por el placer de hacerlo." (Simons & Hughes, 2012, p. 140)

Hay una tradición afrocaribeña que es dejar una escoba en la habitación del durmiente por la noche para que no se produzca el ataque. Esta solución se toma como tradición, ya que creen que el *kokma* (la pesadilla), se ve obligado a contar las pajas de la escoba y, por lo tanto, no puede subirse o andar encima de la cama (Paradis et al., 1997).

Por último, se ha encontrado un mito folclórico en **Brasil***, transmitido de forma oral tradicionalmente, llamado la *pisadeira*, que hace referencia a la parálisis del sueño (Corso, 2002). La palabra *pisadeira*, proviene etimológicamente de la palabra pesadilla en portugués, *pesadelo*, que a su vez deriva de “peso” o “pesado”(Cascudo, 2012). El mito de la *pisadeira* consiste en una mujer anciana de uñas largas que vive en los tejados de las casas al acecho de sus víctimas por la noche. Las víctimas, son personas que han cenado de manera abundante por la noche y se van a dormir con el estómago completamente lleno, durmiendo en posición supina. En ese momento, la *pisadeira* baja en silencio por los techos de la habitación y se posa sobre el pecho del durmiente, siendo éste totalmente consciente, aterrorizado e inmovilizado. Este mito brasileño, es sobre todo popular en el estado de Minas Gerais y en São Pablo.

En otras regiones, como, por ejemplo, al lado del lago São Francisco, se encuentra también la *Pesadeira* haciendo referencia a la parálisis del sueño, la cual es “pesada” y “gorda”, pisando el abdomen a aquellos que duermen. La única diferencia que se encuentra entre la *pisadeira* y la *pesadeira*, es que ésta última posee un gorro rojo. Si logras encontrarlo y quitárselo, ella pierde su fuerza y te concederá un deseo con tal de que se lo devuelvas. Es importante observar que sólo ataca cuando el durmiente se encuentra en posición supina, característica recurrente en la parálisis del sueño; así como cuando ha tenido una comida copiosa. Esto recuerda al manuscrito de *Hidayat* del S.X mencionado anteriormente y su explicación de la parálisis del sueño, que era causada por el aumento de los vapores desde el estómago hasta el cerebro (Golzari et al., 2012, pp. 231-232), al igual que las características que mencionaba Galeno de Pérgamo en el S.II haciendo referencia

a poseer trastornos gástricos por haber comido en exceso. Sea cual sea el origen mítico de esta historia, llama la atención que actualmente encontremos imágenes referentes en la literatura infantil ilustrando cuentos sobre la *pisadeira* que describan visualmente las características que se encuentran en el mito folclórico brasileño, como se puede observar en las figuras 15 y 16.



Fig. 15. Izquierda: Cuento ilustrado de literatura infantil *O Mais Assustador do Folclore* (2005) de Luciana García, ilustrado por Roger Cruz y Bruna Brito, editorial Caramelo.

Fig.16. Derecha: Cuento ilustrado *A Velha Pisadeira* de Andreia Marques, ilustrado por Ed Soares.

En el texto encontrado del cuento ilustrado de literatura infantil *Mais Assustador do Folclore: Monstros da Mitologia Brasileira* (2005) de Luciana García (figura 15), podemos encontrar la siguiente descripción de la *pisadeira*, donde curiosamente se reitera sus características físicas (definidas en la página anterior) junto a las sintomatologías que provoca:

“A pesar de ser esquelética, Pisadeira es una mujer fuerte, capaz de casi sofocar a su víctima. Tiene una barbilla curvada hacia arriba, una nariz delgada y enganchada, uñas y dedos de los pies muy largos y piernas, por otro lado, excesivamente cortas. Para colmo, su cabello siempre está desordenado, y su frente está arrugada, destacando sus ojos vívidos. De la misma manera que Jurupari, se considera responsable de la pesadilla, porque cuando un chico come mucho y se duerme justo después, la Pisadeira desciende del techo y sube sobre su pecho, especialmente si está acostado boca arriba, presionándolo para dificultar la respiración durante el sueño. Cuando se despierta, el pobre hombre se

siente cansado de luchar contra ella e incluso puede rascarse la cara. Pero en ese momento, el monstruo se fue. Es otro mito que viene de Portugal.”(García, 2005) ⁴¹

Luís da Câmara Cascudo, menciona que la *pisadeira* proviene de un mito portugués llamado *Fradinho da Mão Furada* (Pequeño fraile de la mano agujereada)(de Sá & Mota-Rolim, 2016). Es un mito folclórico que se ha transmitido de forma oral hasta nuestros días, aunque se ha encontrado una obra anónima del S.XVIII, a veces atribuida a Antonio José da Silva (el Judío), llamada *Do Diabinho da Mão Furada*. Cuenta el mito que, este pequeño fraile, entra en las habitaciones a altas horas de la noche a través de la cerradura de la puerta, se sienta sobre la gente, colocando su mano sobre el pecho de las personas, evitando que griten o reproduzcan algún sonido. Se dice que tiene una gorra roja en la cabeza y se va sólo cuando la persona se despierta de la pesadilla.

Es muy interesante la descripción gráfica que hacen del pequeño fraile con la llamativa característica de la mano agujereada, ya que, curiosamente, en el folclore asturiano (España), nos encontramos con la figura del *Trasgu*, el cual se viste de forma muy similar, con un gorro rojo en la cabeza, y sorpresivamente, también posee una mano agujereada (véase figura 17 y 18). A pesar de su gran similitud, aparecen como dos folclores diferentes, de modo, que se desconoce su real origen o conexión. El *trasgu* es un duende de apariencia humana que entra por las noches en las casas ajenas cuando caen las primeras horas de total oscuridad. Cuando está malhumorado se dedica a alborotar, gritar, esconder objetos y revolver cajones. Se dice, que te despiertas por las noches por sentir su presencia y por el ruido que ocasiona en el hogar (Oliberiusová, 2010, p. 31).

⁴¹ Texto traducido del portugués al español por la autora. Texto original: “A pesar de esquelética, a Pisadeira é uma mulher forte, capaz de quuase sufocar sua vítima. Possui um queixo recurvado para cima, nariz adunco e fino, unas e dedos bastante compridos, e pernas, em compensação, excessivamente curtas. Para completar, seu cabelo vive bagunçado, e sua testa, franzida, destacando os olhos vivos. Da mesma forma que o Jurupari, é considerada a responsável pelo pesadelo, pois quando um sujeito come muito e vai dormir logo em seguida, a Pisadeira desce do telhado e sobe no peito dele – especialmente se estiver deitado de barriga para cima- presionando-o para diifcultar-lhe a respiração durante o sono. Quando acorda, o coitado se sente cansado por lutar contra ela e pde até ter seu rosto arranhado. Mas, nesse momento, monstro já foi embora. É mais um mito vindo de Portugal.”



Fig. 17. Izquierda. Ilustración de Fradinho da Mão Furada.

Fig. 18. Centro. Ilustración de Trasgu asturiano/

Fig. 19. Derecha. Portada de la obra anónima *Do Diabinho da Mão Furada* (S.XVIII) atribuida a Antonio José da Silva.

En conclusión, podemos ver como, en las diversas culturas alrededor del mundo, coexisten diferentes contextos socio-culturales y tradiciones, que desde una primera instancia, pueden llegar a ser dispares entre sí por su representación visual. Sin embargo, hay una similitud en la denominación y descripción de la experiencia de la parálisis del sueño entre todas ellas. Esto nos lleva a cuestionarnos las diferencias personales y culturales, pues a pesar de existir distinciones específicas en cada folclore, hay un campo de rasgos unificados en la experiencia de la parálisis del sueño.

Cuando hablamos de creencias, no nos referimos únicamente a los principios ideológicos de una persona, sino que se debe indagar el orden imaginado, incluso también a un nivel trascendental y espiritual para comprender qué consecuencias conllevan. Nuestras creencias provienen de fuentes externas (es decir, de interpretaciones y explicaciones culturales acerca de la comprensión de ciertos fenómenos o discursos, imitación de conductas -sobre todo durante la infancia y adolescencia- o mismamente los prejuicios culturales que nos hacen interpretar la realidad de diferente forma, teniendo o no una base empírica) o internas (cuando se originan de la propia convicción generada a través de la experiencia y los pensamientos de cada uno). Lo interesante, es observar como en diferentes contextos culturales, la parálisis del sueño es representada como una percepción de la realidad que se basa normalmente en la objetividad. La discusión se encuentra más allá de si las experiencias son obtenidas a través de una asociación de ideas originadas por la lógica y el razonamiento de cada una de las creencias de cada persona. Lo realmente relevante, bajo mi punto de vista, es la convicción de que estas experiencias son “reales” y “verdaderas”. Hufford menciona en su artículo sobre *Sleep Paralysis as Spiritual Experience* (2005) publicado en el *Penn State College of Medicine* (Pensilvania, EEUU), que este tipo de convencimientos provienen de diferentes inmersiones culturales, y que la vivencia de la

parálisis del sueño como un suceso real podría ir más allá de una falta de educación, de una creencia religiosa o incluso de trastornos de pensamiento que distorsionasen la comprensión de esta parasomnia (Hufford, 2005, p. 13). Sabemos que muchas de las pesadillas -en tiempos medievales-, dieron lugar a hipotéticas supersticiones y leyendas, teniendo como origen los sueños “malos” y angustiosos (Hufford, p. 23), pero lo notable es comprender cómo han podido perdurar en el tiempo en las diferentes culturas y que sus terminologías, así como significados, sigan estando asociados.

El fundador de la antropología social, Edward B. Tylor, explica en su libro *Cultura primitiva: investigaciones sobre el desarrollo de la mitología, filosofía, religión, arte y costumbres* (1871), cómo las personas interpretamos las visiones y los sueños como una realidad espiritual existente de nuestra propia realidad siendo nuestra experiencia totalmente verdadera, en vez de concebirla como parte de la psique. (Tylor, 1976, p. 111); es decir, se puede llegar a creer que los personajes que aparecen en nuestras visiones y en nuestros sueños, son “reales” y no dependen de nosotros. De esta manera, Tylor explica que estamos rodeados de numerosos seres siendo el motivo por el cual el hombre primitivo otorga a numerosos fenómenos naturales y sociales un significado a través de experiencias espirituales culturales, como podría ocurrir con la parálisis del sueño. Con ello, podemos entender que, las culturas que creen que realmente existen fantasmas o seres sobrenaturales, los verán; al igual que ocurre en muchas religiones, donde los creyentes ven y sienten místicamente a su dios; ó sin ir más lejos, la quema de brujas, donde las “víctimas” vieron como éstas invadían y sobrevolaban los hogares por las noches en sus escobas, como veremos más adelante de forma detallada.

Las personas llegamos a ver lo que creemos y la mitología, en ocasiones, se funde y mezcla con la realidad que conocemos, haciéndonos ver y pensar en un animismo fruto de expresiones culturales, prejuicios sociales, discursos y narraciones que no se nos hacen tan remotas en ciertas ocasiones, a pesar de disponer de diferentes culturas y lenguajes. Es por este motivo, por lo que resulta atrayente observar y comparar la etimología y el nexo de unión entre las palabras *maere* ó *mare* (Inglaterra), *mareritt* (Noruega), *nachtmere* (Países Bajos), *nachtmahr* (Alemania) *muera* (República Checa), *morica* (Croacia), *mara* (Islandia), *mora* (Grecia), *zmora* (Polonia), *kikimora* (Rusia), como se puede examinar en la Tabla 1. Así como la similitud entre *pesanta* (Cataluña, España), *pesadelo* (Portugal), *pesuarole* (Italia) y *pesadeira* (Brasil) ó la alusión a una vieja bruja *old hag* en Inglaterra que aún queda vigente en Terranova. Según el filósofo Stephen T. Katz, cada una de nuestras vidas está formada por valores, conceptos e imágenes de la propia cultura que uno posee, y dentro de ella, no hay razón para cuestionar la veracidad o falsedad de la experiencia, ya que dichos símbolos definen de antemano qué tipo de vivencia queremos tener debido a la gran carga cultural de cada uno (Katz, 1978, p. 33). Es por este motivo, por lo que se

ha querido analizar la terminología de las palabras que definen tal parasomnia y tener en cuenta la imagen lógica y figurativa que se forma a través de las diferentes creencias que se han mantenido a lo largo de la historia sobre este fenómeno. En el siguiente apartado podremos ver significados que persisten actualmente con clara asociación del imaginario a un orden social por el cual se ha explotado a minorías o géneros (siendo en su mayoría grupos y figuras femeninas).

3.2.2. Aproximación a los patrones culturales representativos en mitos y leyendas desde la época antigua hasta la actualidad

Como acabamos de ver, el análisis antropológico de las diferentes características de la definición de la experiencia de este trastorno del sueño explica como la mayoría de las culturas achacan la parálisis del sueño a fenómenos paranormales a través de entes malignos (demonios) o seres espirituales que provienen del más allá, sobre todo en culturas orientales; o también de entes mágicos como *inguma* (País Vasco, España) ó *pergalion* (Grecia); o procedentes del mundo temible de las brujas, como pudimos ver en Alemania con el *hexendrucken* (bruja que presiona), o en Brasil con la *pisadeira* (vieja bruja), en Hungría con el *boszorkany-nyomas* (presión de las brujas), ó en Inglaterra y Terranova con el *old hag* (Vieja Bruja) ó *witch-riding* (bruja montando).

Muchos de estas explicaciones han podido formar parte de mitos y leyendas que han ido sobreviviendo y transformándose a lo largo de los años, persistiendo hasta nuestros días, e incluso llegando a nosotros a través de la apreciación y sensación de peligro. Es notable percatarse de cómo en las diferentes culturas que se han examinado, muchos de los “espíritus” que atacan a las personas por la noche, recogen la forma y representación de un animal sobrenatural. Este hecho me ha llamado considerablemente la atención, pensando en cómo asociamos las figuras no humanas a animales sobrenaturales que suponemos reconocer en la oscuridad, para darnos una explicación lógica de lo que estamos viendo. Es decir, el subconsciente interpretará culturalmente tales experiencias para generar una coherencia y resolver o dar una respuesta a la situación percibida, asociándolo a las sensaciones inusuales del cuerpo. Por ello, confirma la apariencia de animales (aquello que conocemos), poniéndonos en situación de alerta e incluso creyendo que nos pueden llegar a atacar. Aquello que no puede contener la razón, la mente lo resuelve mediante la animalidad.

En la *Tabla 1*, nos encontramos, por ejemplo, la *pesanta* (en Catalunya, España), una figura que se representa como un gato de grandes dimensiones que se sienta sobre el pecho de los durmientes. Mencionar también el *mara* en el folclore noruego, que tomaba la forma de un gato negro, conocido como el *marekatt* (Bringsværd, 1979, p. 79). Más adelante, en el siguiente capítulo,

observaremos como esta figura animal del gato negro estaba asociada a la brujería, ya que creían que estos seres eran espíritus o familiares que acompañaban a las brujas. También podemos ver en el folclore irlandés el *tromluí* (Dolan, 2006), que en ocasiones toma la figura de un pájaro gigante con garras que se posa sobre el durmiente, muy similar al mito clásico romano de la *estriga* ⁴² (o *striges*) (Ríos, 2015). En Polonia, tropezamos con esta figura, llamada *Strzyga*, que curiosamente, representa la mitología clásica de la estrige, haciendo referencia a las características definitorias de la parálisis del sueño, así como un acercamiento a su representación visual. Esta figura posee alas de murciélago, al igual que la figura denominada *papabawa* en Zanzíbar, el cual agrede sexualmente a sus víctimas cuando se encuentran durmiendo (Nickell, 1995, p. 7).

En el S.XIX en otras regiones de Europa, como en Suiza, más específicamente en la región de Neuchatel, los habitantes del pueblo hablaban de una figura-hada que generaba pesadillas llamada *tchutch-muton* (variante de “chaufaton”⁴³) (Lecouteux, 2013, p. 1), que se posaba sobre los durmientes bajo la apariencia de una oveja negra (Abry & Joisten, 1976). En Hungría, este espíritu maligno se transformaba en un pollo o gallina denominado *lidérc* (Pócs, 1999, p. 322), que vuela por las noches simulando un ave en llamas (debido al color de su plumaje amarillento y rojizo, como se puede observar en la figura 20) entrando en las casas y sentándose en el pecho de los anfitriones mientras duermen, siendo muy similar a la representación del *mora* en los Balcanes, donde tomó la forma de un gallo (Pócs, p. 324).

⁴² Según la mitología romana, la estrige era una criatura monstruosa con aspecto de pájaro, un pico largo, alas de murciélago, ojos amarillos y cuatro patas. La leyenda cuenta que atacaban a las víctimas por la noche en la oscuridad, ya que tenían muy desarrollados el olfato y la vista nocturna. Se acercaban al durmiente succionándole la sangre. La estrige se pegaba al cuerpo de la víctima hasta que ésta fallecía de forma inmediata. Una de las estriges en la mitología romana fue, por ejemplo, Polifonte, que fue transformada por Hermes en un ave tenebroso que emitía sonidos durante la noche, manteniendo la cabeza hacia abajo y las patas en alto, siendo presagio de muerte y guerras para los hombres.

⁴³ Encontramos la definición de “Chaufaton: nom d’un génie domestique en Haute-Savoie; il est lutin et cauchemar” en el libro (Lecoutex, 2013) donde su traducción quiere decir: “Chaufaton: nombre de un genio doméstico de la Alta-Saboya: él es un duende y una pesadilla.”



Fig.20. Ilustración del cuento Líderc dentro del libro *The Complete Encyclopedia of Elves, Goblins, And Other Little Creatures* (2005) de Pierre Dubois, ilustrado por Claudine Sabatier y Roland Sabatier.

Como se puede observar, se atribuye una forma no-humana y más próxima a lo animalístico, a la representación visual de dichas experiencias a la hora de definir el ente que les visita por las noches. Muchas otras veces, no se tiene conocimiento de cómo poder definirlo ya que no se posee una identificación instantánea y comprensiva de la apariencia. A este respecto, podemos analizar diferentes testimonios de principios del S.XIX en la región de Cornualles (Francia), entre ellos, el de un anciano que menciona que en su juventud había sido atacado por una *hilla* mientras dormía. La *hilla* se definió como “una gran cosa peluda que se posaba sobre ellos cuando dormían como un peso muerto sin permitirles respirar”(Bottrell, 1880, p. 182), definición que nos puede recordar a la *pesanta* catalana. William Bottrell en su libro, comenta el testimonio del anciano, el cual mantiene características similares a la experiencia sufrida en la parálisis del sueño, de la siguiente manera:

“(…) Tan pronto como se acostase, ya sea en la cama, entre el heno o en otro lugar, el Hilla estaría produciendo ruido y posándose como un peso muerto. Él no podía mover ni las manos, ni los pies, ni pedir ayuda, si así fuera para salvar su vida, que a veces parecía casi exprimida. Cuando el Hilla se fue, él volvió en sí y se encontró mojado de sudor (...)” (Bottrell, 1880, p. 182).

Adicionalmente, es sugerente el hecho de que, más allá de su representación mediante figuras humanas, animales o no identificadas, en la mayoría de las culturas analizadas con anterioridad, se le atribuya a este trastorno del sueño una explicación sobrenatural, proveniente de un mundo mágico o del mundo de los espíritus. Podemos ver como este mundo espiritual prevalece hasta nuestros días, sobre todo en el lejano Oriente (Tailandia, China, Japón, Indonesia, etc) donde

desde la antigüedad existe la creencia en una comunicación entre el cielo y la tierra, y que los espíritus descienden para visitar a sus familiares. En este sentido, podemos mencionar el chamanismo prevalente en estas culturas orientales. Los chamanes, se basan en la idea de que el mundo real y visible en el que vivimos está influido y retenido por espíritus y fuerzas que provienen de dimensiones paralelas y llegan a coexistir simultáneamente con nosotros (Kehoe, 2000). Muchos de los durmientes que experimentan la parálisis del sueño, realizan visitas a los chamanes, ya que son considerados como sacerdotes que pueden ayudarles a solucionar su problema o predecir el futuro. Mantienen la creencia en la existencia de un hombre intermediario entre el mundo espiritual y el físico, y en que los espíritus pueden afectar o manifestarse en su vida (Brown, 2009).

Esta área espiritual va fuertemente enlazada con la cultura y la religión de cada uno, de tal forma que, dependiendo de sus creencias dispondrá y decidirá su forma de actuación para resolver su conflicto o sintomatología a través de diferentes ritos (ya sean chamánicos, cristianos, islámicos, etc). Por ejemplo, uno de los ritos en Centro Europa para ahuyentar y expulsar a los atacantes nocturnos identificados como brujas, era dejar una escoba enfrente de la alcoba⁴⁴, al igual que ocurría con el *kokma* en la tradición folclórica afrocaribeña y el *pandafeche* en Italia, vistos anteriormente. Es llamativo y singular, ver cómo estos rituales se dan en distintas partes del mundo. Este en particular, llama la atención por la semejanza existente con el *eguzkilo* (o flor del sol), de simbología vasca y proveniente del Norte de la Península. Cuenta la leyenda que, cuando las brujas y los malos espíritus iban a visitar las casas de los durmientes, la flor se colocaba en las puertas de los hogares para impedirles su entrada. Las brujas se quedaban admirando la belleza de la flor y contando sus pétalos, hasta que el día llegaba y debían desaparecer por la luz del sol. De modo que, tanto la escoba como el *eguzkilo*, eran métodos muy similares utilizados para ahuyentar a dichos seres nocturnos que podían atacarlos durante la noche.

Otro dato a destacar que se ha nombrado previamente es, que la mayoría de los ataques son representados por “entes femeninos”, llamados *súcubos* o alegando a personajes mitológicos como, por ejemplo, *Haddiela* (esposa de Hares) en Malta, los cuáles atacan sexualmente a los hombres por la noche. También se debe mencionar la asociación de estos ataques nocturnos al sexo femenino, cuando te conviertes en una *mara* (sólo si eres la séptima hija o si eres hija de una curandera)(Schiffmann, 1987, p. 49). O si eres hembra y naces en una membrana de color rojizo, te conviertes cuando creces en una *morica* (bruja)(Vukanović, 1989, pp. 10-12). O que las referencias mitológicas que definen a las criaturas femeninas vinculadas a las pesadillas sean las

⁴⁴ Como se ha mencionado anteriormente en las páginas 95 y 106, se pensaba que, cuando llegasen al habitáculo para aterrorizar a los durmientes, éstas se quedarían mirando y contando cada una de las fibras de la escoba, hasta que se hiciese de día y tuviesen que huir.

palabras “malditas, desagradables, vengativas”, dándose curiosamente en mayor medida en la cultura europea, como pudimos ver en el capítulo anterior. La identidad que se crea entorno a la figura femenina para representarla como la originaria de dichos ataques nocturnos en diferentes culturas, revela un problema de género alimentado por el sistema de cada cultura y época. Así también, es interesante ver la asociación que se produce en algunas culturas conectando el sexo femenino con las “pesadillas” o “brujas”, como veremos más adelante. Anteriormente se realizaba la reflexión sobre cómo puede ser posible que, perteneciendo a distintas culturas -algunas muy divergentes- las alucinaciones visuales que podemos experimentar resulten tan análogas. Podemos llegar a pensar, siguiendo los arquetipos junguianos, que existe algún patrón cultural universal que evoluciona dando forma a figuras (seres) o visiones muy similares. El sociólogo chileno Jorge Gilbert menciona en su libro *Introducción a la sociología* (1997) la siguiente explicación acerca de la formación y aceptación de patrones culturales:

“En nuestras sociedades existen patrones culturales con la capacidad de imponer sus propias condiciones de existencia al resto de componentes que conforman dicho conglomerado cultural. (...) de este modo, ideas, valores y normas nuevas son aceptadas solamente cuándo éstas encajan en la cultura existente o representan cambios que puedan absorberse sin alterar profundamente los patrones culturales o sociales existentes”(Gilbert, 1997, p. 80).

Esta idea resulta interesante, ya que se sabe que las personas que sufren de parálisis del sueño perciben aproximadamente las mismas sensaciones, permitiendo categorizar y agrupar sus características. Además, en sociedades complejas modernas, se puede encontrar una gran diversidad cultural dentro de un mismo grupo que compartan una vivencia o percepción similar de la parálisis del sueño. Es decir, en la mayoría de los casos, se mantendrá el mismo núcleo de la experiencia, pero con distinta influencia cultural. Sin embargo, no podemos concluir aún por qué se poseen visiones tan cercanas y similares o por qué se realiza una asociación sensorial-visual semejante. Basándonos en la descripción de Gilbert, esta similitud de la experiencia quizás sea debida a asociaciones o inclusiones de patrones culturales de una cultura a otra, siendo éstos incluidos y aceptados social y culturalmente, dando lugar a un patrón universal compartido. En el siguiente capítulo, se pretende dar un paso más a través de la interpretación o simbología colectiva de las diferentes culturas a través del fenómeno de la “caza de brujas” del S.XVI marcada por un fuerte problema de género y su vinculación con la parálisis del sueño, para así comprender desde otro punto de vista las semejanzas tan próximas de su descripción perceptiva y descripción visual en países tan distanciados.

3.2.2.1 - Brujería y la parálisis del sueño: La ofensiva del dominio patriarcal y otros patrones ocultos

La creencia de la existencia de brujas y magia negra está documentada oficialmente desde el siglo XIII, extendiéndose en mayor o menor medida en distintos puntos de Europa, como son Francia, Suiza, Alemania, Inglaterra, España e Italia⁴⁵(Levack, 1995; Trinidad Hernández, 2018). Durante este apartado, haremos un breve recorrido por el contexto histórico de la caza de brujas en Europa⁴⁶ desde el siglo XIII, hasta nuestros días (atendiendo a la interpretación generalizada y heredada alrededor de la palabra “bruja”), prestando atención a cuatro casos destacables ocurridos en Francia e Inglaterra durante el siglo XVI y el siglo XVII, que nos trasladan a experiencias próximas a la parálisis del sueño (Briggs, 1996, 2009; Davies, 2003; Ewen, 1933). Abordar desde un contexto histórico esta temática nos permite acercarnos al entendimiento de la conducta y mentalidad de una sociedad repleta de persecuciones por la creencia en herejías y brujerías, originada en parte por una óptica de represión y temor a lo desconocido dentro un imaginario colectivo.

Para este estudio, comenzamos con cuatro casos muy significativos en la Europa del siglo XVI y siglo XVII que revelan muy claramente descripciones de patrones sintomáticos asociados a las características comunes de la experiencia de la parálisis del sueño (como la incapacidad para moverse, la posición supina sobre la cama y la sensación de poseer un gran peso sobre el pecho provocando una gran dificultad para respirar, como vimos previamente) con la caza de brujas.

Nos encontramos con que muchos de los afectados por la parálisis del sueño creían haber sido atacados por brujas durante la noche, convirtiéndose éstas en un nuevo patrón de representación utilizado socialmente como herramienta de acusación. Estos testimonios nos llevan a comprender y entender a una sociedad impregnada de desconocimiento y supersticiones que perpetúan y atienden al orden patriarcal existente en el momento, ayudándonos también a concebir la inventiva de una representación ficticia, cultural e imaginativa de la experiencia.

Para ello, debemos posicionarnos a finales del siglo XVI en un pequeño pueblo de Stradbroke (Suffolk, Inglaterra), donde nos encontramos con el testimonio de una mujer llamada Joan Jorden. Es imposible saber qué sucedió exactamente entre ella y una aldeana cercana, Olive Barthram, pero, Joan después de una disputa con ella, fue al magistrado para declarar en 1599 que Olive era una bruja, testificando contra ella (Ewen, 1933, p. 188). Como prueba y evidencia responsabilizó

⁴⁵ En estos dos últimos países, España e Italia, con menor frecuencia, debido a las instrucciones tolerantes de la Inquisición en el siglo XV. Para más información sobre la

⁴⁶ Durante esta investigación, nos centraremos en el continente europeo, pero también se detallará un apartado de la destacable influencia que tuvo la caza de brujas en Norteamérica a finales del siglo XVII.

a Olive de enviarle visitantes para atormentarla por las noches, produciéndola una incapacidad para hablar, una presión en el pecho, terror y la presencia de un ente maligno en su habitación. Estos visitantes nocturnos, eran descritos como espíritus cambiantes en forma de gato (Ewen, 1933). En el testimonio que relata la víctima, cuenta como alrededor de las once de la noche, el gato llegó a su habitación realizando ruidos, susurros, arrastrándose y raspando las paredes. Luego la golpeó en las mejillas y la besó. Se subió a la víctima sobre su pecho con tal pesadez que no podía moverse, con una sensación de ahogo y sin poder pronunciar palabra.

"A las once en punto de la noche, primero rascando las paredes, luego tocando, luego de arrastrar los pies: ...la besó tres o cuatro veces, y la esclavizó, y acostada sobre su pecho, la apretó tanto que ella no podía hablar, en otras ocasiones sostuvo sus manos tanto que ella no podía moverse, y contuvo su voz ya que no podía responder."(Davies, 2003, p. 185)

A pesar de que Norman Cohn, señala la imposibilidad de demostrar la existencia concreta en algún lugar de la Europa Medieval de una secta que adorase al demonio (Cohn, 1993), hay noticias de practicas ceremoniales y rituales de índole mágica relacionadas con espíritus o demonios que actuaban a favor de alguien (Eymerico, 1821). Tenemos testimonios de brujería de personas que, de manera aislada, practicaban rituales de brujería. De modo que, atendiendo a esta última aclaración y retomando este testimonio, podemos imaginar que Joan Jorder vinculó la figura del gato negro como una actuación o ataque intencionado provocado por Olive, ya que guardaba un gran temor y odio hacia ella por causa de la disputa que pudieron tener los días anteriores. Así pues, Jorder la acusó de ser una bruja.

Siguiendo una línea cronológica, nos paramos ante otro testimonio de 1601 descubierto por Robin Briggs, historiador británico del All Souls College de Oxford (Reino Unido), cuando éste trabajaba investigando sobre los juicios de brujas en el Ducado de Lorena (Francia)(Briggs, 1996). En este testimonio nos encontramos con la supuesta víctima llamada Jacotte Simon, la cual declaró que, mientras estaba por la mañana tumbada en la cama -después de que su esposo se fuese a trabajar- sintió una completa inmovilización del cuerpo junto con un gran peso sobre el pecho. Jacotte era católica y como acto y respuesta a su fe, utilizó su propia lengua para realizar la señal de la cruz. Ella describe que, en ese momento, vió a una bruja a los pies de su cama, y cuándo su esposo entró en la habitación, dos gatos salieron despavoridos fuera de su habitación (Davies, 2003, p. 185).

Otro de los testimonios se remonta a 1621 en Inglaterra por parte de Edward Fairfax. Ella era madre de tres hijas y en su testimonio afirmaba que una de ellas había sufrido un ataque de un gato blanco por la noche. Este felino le atacó, inmovilizándola, quitándole el aliento y dejándola

un nauseabundo olor en la boca. En consecuencia a esta experiencia seis mujeres de su pueblo fueron juzgadas y acusadas en el caso como supuestas brujas que habían mandado a sus familiares (transformados en figuras felinas) para atacar a su hija, siendo uno de ellos un espíritu que toma la forma de un gato blanco.(Davies, 2003, p. 196). Es muy interesante observar cómo se vincula la presencia animal a una mujer (bruja) en los tres casos que acabamos de leer y que analizaremos más adelante.

Por último, un caso que Briggs investigó en la región de Francia durante la misma época, fue la experiencia de Didier Gran Claudon, quien tuvo una gran discusión ese día con Jean Gran (Briggs, 2009, p. 31). Esa misma noche, Didier sintió un peso muy pesado sobre él, viendo alrededor de su cama unas cinco o seis personas observándole y atacándole, siendo Jean la única persona que pudo identificar dentro de ellas. Didier afirmó que Jean le estrangulaba sin dejarle a penas respirar y sin dejarle moverse, con la intencionalidad de querer matarle mientras dormía. Según Didier, esta misma experiencia se repitió durante varias noches, acusando finalmente a Jean de brujería (Briggs, 1996).

Durante siglos, en las sociedades europeas, la idea de “asaltos nocturnos” en los hogares estaban asociados a la brujería con un alto contenido alucinatorio que provocaba pesadillas, como acabamos de comprobar. Por este motivo, existe una clara asociación en las creencias, aún vigentes, de algunas culturas que enlazan estas fantasías de brujería con la sintomatología de la parálisis del sueño. Lo fascinante es encontrar, cómo a finales del Siglo XIX y XX, siguen subsistiendo este patrón de creencias y convicciones sobre la hechicería, la nigromancia y el ocultismo en diferentes culturas, como podemos ver en la pintura simbolista europea (finales de S.XIX), donde muestran un especial énfasis en el mundo místico y onírico. Como hemos podido ver en los testimonios, estas pesadillas provocadas por la brujería estaban asociadas a una condición corporal (parálisis y alucinaciones) donde las culpables eran las mujeres hechiceras que se salían del sistema establecido.

“¿Has creído en esa superstición sobre ciertas mujeres malvadas seguidoras de Satanás? Afirman que cabalgan en las horas de la noche más profunda, con ingente muchedumbre de otras mujeres, junto con la diosa pagana Diana, a horcajadas sobre ciertos animales, y que recorren, al amor del silencio nocturno, espacios inmensos [...] Muchos creen que estas cosas son ciertas, y así se alejan de la verdadera fe e inciden en el error pagano, creyendo que pueda existir otra divinidad además del único Dios. El diablo, adoptando toda suerte de aspectos, engaña mediante sueños a las almas que tiene presas y hace que el supersticioso crea que lo que ve no sucede sólo en su mente, sino también en la realidad. ¿Quién, si no es durante el sueño o las alucinaciones nocturnas, puede salir de sí mismo y ver cosas que nunca ha visto durante la vigilia? Debe decirse, por tanto, con toda claridad, que quien crea tales cosas peca contra la fe.” (McNeill & Gamer, 1991; Von Worms, 1023, pp. 963-964)

El texto mencionado arriba, es un extracto del famoso *Decretum* de Burchard Von Worms, del libro XIX de su colección *Corrector et medicus* sobre la penitencia, el cuál estableció, junto al *Episcopi* de Canon, la primera definición de brujería de forma autorizada bajo el derecho canónico de la Iglesia católica (Lea, 1980, pp. 170-180). En su definición expone que, mediante el sueño y un proceso de trance, se pueden generar alucinaciones nocturnas, es decir, “salir de sí mismo y ver cosas que nunca ha visto durante la vigilia”, como menciona en el texto. Esto nos hace pensar si con ello podría referirse a una experiencia próxima a lo que conocemos hoy en día por parálisis del sueño con supuestas alucinaciones durante la vigilia. Debido a la falta de conocimiento y a las estructuras de la sociedad patriarcal, la ficción alimentaría a la realidad, viéndo “brujas” donde había mujeres que se salían del sistema establecido⁴⁷. Es por ese motivo, por lo que se establecerá un claro nexo común entre ese estado de ensoñación y las supuestas creencias paganas, que más tarde desembocarán en la caza de brujas.

Según Brian P. Levack (1995, p.305), la explicación del origen o nacimiento de la intensa persecución contra la brujería no comenzó como un acontecimiento histórico o un suceso que

⁴⁷ Es importante recordar que, en aquella época, y hasta hace no relativamente mucho, el oficio o figura de la mujer en el patriarcado tenía en general tres opciones dentro de la sociedad: casarse con un hombre con oficio, entrar en la prostitución (en el caso de no tener marido) o meterse a monja al servicio de la religión. Cualquier otro oficio que se saliese de lo establecido, como curandera o artesana, estaba mal visto. Por lo tanto, era muy sencillo tildar de “bruja” a todas aquellas mujeres que quebrantasen el orden social.

desencadenó en este fenómeno, sino más bien, como un conjunto de procesos individuales surgidos durante un periodo de 300 años en el ámbito europeo. Para su explicación, Levack respalda un planteamiento basado en diferentes causas o factores como, por ejemplo, el cambio religioso y el derecho penal, que desembocaron en una tensión social que se reforzó con una caza de brujas predominante en una gran extensión geográfica de forma masiva durante algunos años, sobre todo en Europa Central.

Estos acontecimientos dieron paso a una evolución gradual desde la hechicería o magia a la herejía y brujería. Esta evolución puede apreciarse desde el S.XIII, concretamente desde 1233 (Slocum, 2010), cuando en ese año el papa Gregorio IX escribe un documento conocido como *Vox in Rama* dirigido al rey Enrique VI de Alemania, donde describe cómo herejes a aquellos alemanes que rinden culto a animales monstruosos, cuya imagen era interpretada como la presencia del propio demonio oculto. Esta secta, según el documento mencionado, realizaba aquelarres con rituales, sacrificios y orgías (T. W. Smith, 2017). A través del clero alemán, el inquisidor Konrad Von Marburg toma las riendas del asunto sacrificando a un gran número de mujeres, hombres e incluso niños.

Hay ciertas suposiciones populares en los últimos tiempos, no del todo fiables, que mencionan cómo la Iglesia comenzó persiguiendo a los gatos, entendiéndose éstos como animales provenientes del diablo, con el fin de exterminarlos en la hoguera por ser acompañantes o familiares de las brujas (Engels, 1999). Estas opiniones inciden en que uno de los factores fundamentales en el intento de exterminio de estos animales en la Edad Media propiciado por la Iglesia fue la ignorancia de la época, ya que esta erradicación felina pudo ser uno de los desencadenantes de la Peste Negra (Fawcett, 2010; Sánchez-David, 2008, 2008, p. 134). Sin embargo, la bula *Vox in Rama* del papa Gregorio IX no habla del exterminio de ningún gato negro (Benedictow, 2011). Simplemente menciona en el documento visiones de sapos gigantes, rituales de iniciación besando a un “hombre pálido” y una estatua de un gato negro que “cobra vida y habla con los que se inician en el ritual” (Fiore, 2017). Por lo tanto, no se han encontrado documentos que corroboren con exactitud la ejecución de gatos por miedo a la brujería. Este documento se escribió un siglo antes de la primera aparición de la Peste Negra en 1347 (Sánchez-David, 2008), por lo que resulta intrigante comprender qué ocurrió durante ese espacio de tiempo. Esto nos lleva a considerar si la idea del exterminio de dichos felinos a raíz de las historias de brujería fue una justificación popularizada y generalizada para dar una explicación a las causas de la Peste Negra. Lo único que el Papa Gregorio IX reglamentó fue el castigo a todas aquellas personas sospechosas de adorar al demonio. Sin embargo, queda la pregunta de por qué se asoció posteriormente la figura del gato negro como acompañante de la bruja y por qué, como

veremos más adelante, muchos de los testimonios afectados por una supuesta parálisis del sueño, visualizaron un gato negro sobre su pecho.

Trasladándonos a 1484, nos encontramos con el documento *Summis desiderantes affectibus* que escribió el papa Inocencio VII⁴⁸, aludiendo a la figura de los *íncubos* y el *súcubos* de la noche junto a la brujería, postulando lo siguiente:

“(…) muchas personas de uno y otro sexo, despreocupadas de su salvación y apartadas de la Fe Católica, se abandonaron a demonios, incubos y súcubos, y con sus encantamientos, hechizos, conjuraciones y otros execrables embrujos y artificios, enormidades y horrendas ofensas, han matado niños que estaban aún en el útero materno, lo cual también hicieron con las crías de los ganados; que arruinaron los productos de la tierra, las uvas de la vid, los frutos de los árboles; más aún, a hombres y mujeres (...); estos desdichados, además, acosan y atormentan a hombres y mujeres, animales de carga, rebaños y animales de otras clases, con terribles dolores y penosas enfermedades, tanto internas como exteriores; impiden a los hombres realizar el acto sexual y a las mujeres concebir, por lo cual los esposos no pueden conocer a sus mujeres, ni éstas recibir a aquéllos; por añadidura, en forma blasfema, renuncian a la Fe que les pertenece por el sacramento del Bautismo, y a instigación del Enemigo de la Humanidad no se resguardan de cometer y perpetrar las más espantosas abominaciones y los más asquerosos excesos, con peligro moral para su alma, con lo cual ultrajan a la Divina Majestad y son causa de escándalo y de peligro para muchos.”(Kramer & Sprenger, 1975, p. 4; León, 2020).

A partir del S.XV los episodios de caza de brujas comenzaron a tomar impulso con gran frecuencia y extendiéndose al norte de Francia y Suiza (Levack, 1995, pp. 305-306). En cualquier caso, el periodo más intenso de caza de brujas se dio en la segunda mitad del S.XVI hasta aproximadamente 1660. Pero ¿por qué se dio durante estos años una fuerte persecución de la supuesta brujería? Según Brian Fagan (2009) se debe a la consecuencia inmediata de lo que llaman los historiadores como Pequeña Edad de Hielo. Entre 1580 y 1630, empeoró el clima provocando daños y carencias en las cosechas en diferentes áreas de Europa (Gottfried, 2002). Esto originó una gran oleada de víctimas y persecuciones, ya que pensaban que era consecuencia de los hechizos que propiciaban las presuntas brujas, acusadas de practicar magia para que las temperaturas bajasen y las cosechas quedasen destruidas (Cardini, 1982). Otra de las causas de dichas acusaciones y abusos a las hipotéticas brujas, se menciona que fue consecuencia de la fragmentación política del Sacro Imperio Romano Germánico, y de la convivencia entre grupos

⁴⁸ El documento *Summis desiderantes affectibus* es una bula de Inocencio VIII que se encuentra como prólogo del manuscrito *Malleus Maleficarum* (1486) de Heinrich Kramer & Jacobus Sprenger.

católicos y reformados, que generaban acusaciones de brujería entre ellos mismos (Contreras, 2001). Posteriormente, podemos encontrarnos distintas variantes y puntos de vista sobre la brujería: durante la Restauración, las brujas fueron vistas como una sociedad conspiradora según Franz Josep Mone en 1839⁴⁹; durante el Romanticismo liberal, como una justificada protesta social según Jules Michelet en 1862 y Pierre Chaunu en 1969⁵⁰. Según Jules Michelet, el Sabbat era un culto a la fertilidad, idea apoyada por diferentes antropólogos como James Georges Frazer (Frazer, 2005), Margaret Murray (Murray, 1978), Montague Summers (Summers, 1937, p. 130) y Arno Runeberg (P. Jones & Pennick, 1997, p. 206).

Sin embargo, no hay que olvidar que durante esos años, existió una gran disputa de género - persistente en nuestros días- donde ciertamente las que más se vieron afectadas tras las acusaciones de brujería, fueron las mujeres (Sallman, 1993), a pesar de que también fueron muchos hombres y niños los que fueron perseguidos y ejecutados en la caza de brujas (Bologne, 1997, p. 130).

Esto nos hace cuestionarnos de nuevo el por qué del origen de este patrón representativo, de su origen y persecución, más allá de las características misóginas antiguas y patriarcales de diferentes culturas o de una tradición relativa a las órdenes religiosas (Cavendish, 1975, pp. 52-55). En el *Malleus Maleficarum*, uno de los tratados más importantes sobre la persecución de brujas escrito por Kramer y Sprenger en 1489 (Guiley, 2009, p. 210), podemos encontrarnos la siguiente descripción acusando directamente a las mujeres como débiles, indefensas, insaciables y poco inteligentes:

“La mayoría de quienes practican la brujería son mujeres, ello se debe a que -formadas defectuosamente de una costilla curva de Adán- son inferiores a los hombres. A las mujeres les falta inteligencia; son casi como niños por la ligereza de su pensamiento; tienen pasiones desordenadas; son débiles en las fuerzas del cuerpo y del alma; son más carnales que el varón, como se demuestra por sus múltiples torpezas carnales; poseen el defecto de no querer ser gobernadas por el hombre; tienen la “boca de la vulva” insaciable, de ahí que muchas se entreguen a los demonios para satisfacer sus pasiones; poseen un alma mucho más frágil e impresionable que la de los hombres, hay algunas que se creen fecundadas por los incubos y sus vientres engordan de una forma desmesurada y, cuando

⁴⁹ Franz Josep Mone sostiene que “la brujería deriva de tiempos anteriores al cristianismo, y que se compone de una sociedad altamente organizada, con raíces de tiempos ancestrales y la figura del demonio sería una versión distorsionada de Dionisio”. Ver en (Cardini, 1982, p.144)

⁵⁰ Para Jules Michelet (1862) era visto como una lucha social de “los siervos medievales contra el orden social que los agobiaba, siendo la brujería un desafío ritual contra el orden social existente, encabezado por el dios cristiano y en su centro, una mujer como sacerdotisa del culto”. Ver en (Cardini, 1982, p.145)

llega el momento del parto, adelgazan por la simple expulsión de gases de gran cantidad”.(Bigalli, 2006, p. 104-105)

“Las hijas de las brujas han de ser sospechosas de imitadoras de los crímenes maternos, toda la generación se encuentra infectada”(Bigalli, 2006, p. 109)

Nunca nos hemos cuestionado el por qué la idea o concepto de “bruja” estaba vinculada a “condiciones profesionales femeninas como, por ejemplo, comadrona, curandera, mendiga o prostituta”(Contreras, 2001, p. 135). A pesar de ello, se sabe que la brujería fue una actividad reconocida por el pueblo y la sociedad del momento, y muchos acudían a ella (sin importar la clase social) para obtener ayuda o una solución a sus problemas (Ness, 1978), ya que las “brujas” eran mujeres con un gran conocimiento y sabiduría que no se sometieron al comportamiento normativo de la época. Estas mujeres desafiaron lo que se consideraba sagrado, quebrantando todo orden y ley de la naturaleza, siendo por ello estigmatizadas como objeto de acoso, odio, temor y persecución, estando siempre bajo sospecha (Pedraza, 2014). Incluso, se puede asociar la idea de “bruja” que ellos generaban como imagen del “monstruo” (aquello que es deforme, malvado o desalmado), alimentando así de nuevo el orden imaginativo para perpetuar los órdenes sociales patriarcales.

Todo ello se basaba en una recreación de la imagen del “otro” que se origina como mecanismo de control social, como ocurrió más adelante en diferentes *freaks shows* entre los siglos S.XVII y S.XIX, mostrando rarezas biológicas o anomalías físicas a un público ignorante a modo de espectáculo (por ejemplo, como ocurrió con Julia Pastrana⁵¹) ó sin ir más lejos, el estudio de la histeria femenina de Charcot⁵². Es por esta razón, por la que comenzó una política de género con la intencionalidad de domesticar a las mujeres bajo una supremacía masculina. Como bien explica Silvia Federeci, profesora de la Universidad Hofstra (Nueva York) y activista feminista, la persecución y caza de brujas no sólo consagraba dicha supremacía por parte del género masculino, sino que también “inducía a los hombres a temer a las mujeres e incluso a verlas como destructoras del sexo masculino”(Federeci, 2004, p. 259). Es decir, existía cierto miedo y temor hacia el poder de sublevación de las mujeres, y, por lo tanto, como herramienta de manipulación utilizaron lo que conocemos actualmente por *doctrina del shock*, (Klein, 2012), basada en el ataque de una magia popular como medio de neutralización o anulación de su conducta, posibilidades y poderes.

⁵¹ Julia Pastrana fue una mujer mexicana con hipertrichosis (el denominado coloquialmente “síndrome del hombre lobo”) que fue mostrada en diferentes *freaks shows* como monstruo o rareza. Pilar Pedraza (2014) menciona con gran interés su exhibición como mujer e imagen en su libro *El salvaje interior y la mujer barbuda*.

⁵² Para más información acerca del estudio de la histeria femenina de Jean Martin Charcot en el S.XIX, se recomiendan las lecturas de: (Beizer, 1994; Didi-Huberman, 2017; Pérez-Rincón, 2012)

a) Percepciones en la brujería: la presencia animal asociado a la figura de la mujer

Es curioso que, dentro de una amplia gama de representaciones de animales, la parasomnia de la pesadilla o parálisis del sueño se ve asociado de forma reiterada con la figura de una mujer (“bruja”, generalmente) que se esconde tras la figura de un gato ó un gato que se vincula directamente con la mujer o familiares cercanos a ésta, siendo el animal que más se ha mencionado frecuentemente durante los S.XVII, como hemos podido ver en los relatos anteriores. Con ello podemos llegar a pensar que nuestro sistema nervioso central elabora una interpretación que se basa en familiaridades o experiencias cotidianas cercanas. Por ejemplo, si a través de nuestros sentidos percibimos una sensación táctil cercana al pelaje de un gato o identificamos un peso similar, lo relacionaremos inmediatamente a aquello que hemos visto anteriormente o que creemos que podemos llegar a tener cerca de nosotros, ya sea porque sea nuestra mascota u otro animal cercano. Muchas veces la percepción de ser presionado en el pecho, en ese caso por un gato, no se basa en la alucinación visual (es decir, no se basa en ver un gato) sino en una estimulación táctil mediante una alucinación sensorial de su pelaje.

Esto nos remite directamente a la teoría de la “asociación de ideas” (expresión generada por John Locke previamente), de David Hume en el S.XVIII, el cual, basándose en la observación y la experimentación, define que dicha asociación dentro de los procesos cognitivos es “una conexión entre los diferentes pensamientos o ideas del espíritu y que, al aparecer en la memoria o en la imaginación, unas introducen a otras con cierta regularidad y siguiendo un método” (Hume, ed. 1988, p. 39). Es decir, según Hume, una idea surgirá seguidamente de otra a través de puntos centrales como son la semejanza, la causa-efecto (también llamada, por contraste) o la contigüidad en el espacio y en el tiempo (Hume, ed. 1984, pp. 99-100); pero en su mayoría, tendemos a pensar que, si un objeto o suceso ha correspondido siempre con tal efecto sobre nosotros, podemos prever que otros objetos que disponen una apariencia similar, tendrán efectos similares.

En este caso, centrándonos en la figura del “gato” y la figura de la mujer que reaparece de forma repetitiva en los testimonios anteriores, es relevante mencionar la asociación vista-tacto que realiza Adam Smith a partir de sus *Ensayos filosóficos* del S.XVIII dentro de la sección “De los sentidos externos”, donde niega explícitamente que la asociación de ideas provocada por objetos de la vista y del tacto sea constante, inmediata y se pueda explicar por el uso de la razón, ya que son totalmente distintos los sentidos (T. W. Smith, ed. 2017, p. 160), y los resuelve refiriéndose a la asociación de ideas a partir de la imaginación, la observación y la experiencia de la persona. Smith menciona el acto de percepción -en la etapa juvenil- de la siguiente forma:

“(…) la observación y la experiencia, por el conocido principio de la asociación de las ideas, han conectado suficientemente en sus jóvenes intelectos cada objeto visible con el objeto tangible correspondiente que presenta” (T. W. Smith, ed. 2017, p. 166)⁵³.

Hasta hace unos pocos años, se creía que los sentidos actuaban únicamente de manera individual. Pero, actualmente, conocemos que los diferentes sentidos interaccionan entre sí, pudiendo confundir y alterar al resto (Collins & Kapralos, 2019). No únicamente porque se combinen o se produzca algo similar al concepto de sinestesia (ver un sonido, oler un color, tocar un sabor, etc), sino porque uno de ellos sea más potente que otro, como están demostrado éstos últimos años los investigadores Atsuko T. Maruyama y Shoji Komai, donde a través de su estudio, demuestran cómo el sonido puede cambiar la percepción del tacto (Maruyama & Komai, 2018).

En relación a los testimonios descritos por las “víctimas” de “brujería”, también es importante diferenciar lo que conocemos actualmente por “sensación de la propia percepción”. Es decir, una cosa es aquello que nos rodea y otra muy distinta es la imagen mental o percepción que tenemos, que puede que no tenga mucho que ver con la realidad. Por lo tanto, en este caso, además de analizar qué tipo de sensaciones y percepciones tuvieron los afectados, sí entraría en activo la propia experiencia y la imaginación de cada uno para la asociación de ideas, como mencionaba Smith y Hume en el siglo XVIII. Incluso, hay que percatarse de un factor relevante, que no se ha mencionado hasta el momento, como son los estados emocionales, donde los pensamientos son difícilmente separables de ciertos sentimientos, como podemos ver en los testimonios anteriores (donde mayoritariamente, las “víctimas” habían tenido discusiones previas con las supuestas “brujas”).

En este sentido, es interesante traer a colación las teorías del filósofo Charles Sanders Peirce, quien, ya en el siglo XIX, explicó cómo las asociaciones por semejanza, a pesar de ser más elaboradas, están conectadas con elementos internos como son el lenguaje y los sentimientos (Peirce, ed. 1980, vol. 1-6)⁵⁴. Esta observación podría explicar muchas de las representaciones y asociaciones a animales que se han vinculado con la parálisis del sueño (como vimos en la tabla de países y culturas) y el pensamiento que ha surgido en relación a la emoción o sentimiento que ha emergido en las personas relacionadas directa o indirectamente con dicho animal: siendo en éste caso, las “brujas” (las mujeres). Esta posibilidad se analizará más adelante junto a la tipología y estudio de las alucinaciones generadas tras la experiencia, en el segundo bloque de la tesis.

⁵³ Cfr. (Smith, 2017, p. 143, 160 y 163)

⁵⁴ Se pueden encontrar varios ejemplos interesantes en: (Peirce, 1980, vol. 7-8, p. 7.446 – 7.454).

b) Brujería, parálisis del sueño y embarazo

Siguiendo con algunos de los testimonios vinculados a la brujería, es relevante destacar la investigación que realizó Lyndal Roper analizando diferentes registros de los juicios de las brujas de Ausburgo (Alemania) en el S.XVII (Roper, 1994). En ellos, quiso identificar la relación existente entre las mujeres embarazadas (o las que habían dado recientemente a luz) con las experiencias relacionadas con la pesadilla o trastornos del sueño como la parálisis del sueño. Por ejemplo, remontándonos a 1666 en Alemania, nos encontramos con el testimonio de una mujer embarazada llamada Anna Cramer que narra en su testimonio como una bruja se había posado sobre su cuerpo sin dejarla moverse y atormentándola durante toda la noche.

Más tarde, en 1685, Lyndal encuentra otro testimonio interesante de la esposa de Georg Schmetzer, la cual se encontraba embarazada. Schmetzer declara ante un tribunal testificando cómo su mujer se quejó de la presencia de un ente nocturno que se posó sobre su cuerpo sin dejarle respirar y presionándola con una gran fuerza. Ella sospechó de su criada de la limpieza y la acusó de ser una bruja. Hay otros testimonios recopilados por Lyndal (Roper, 1994, p. 200) y casos asociados a los mismos juicios de Ausburgo (Klaniczay, 1993, p. 250; Pócs, 1999, pp. 45-46, 62-63 & 73; Szendrey, 1955, pp. 129-134) que contienen descripciones de lo que podría denominarse o asociarse con la parálisis del sueño según las sintomatologías descritas.

Recientemente en Finlandia, un estudio médico reveló que, durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo, las mujeres son más propensas a tener parálisis del sueño (Hedman et al., 2002, pp. 212-214). Este estudio fue relevante ya que la mayoría de las parasomnias suelen disminuir durante el embarazo, a excepción de la parálisis, que puede incrementar debido a la intensificación del estrés. De esta forma, las mujeres embarazadas están más predispuestas a ataques de parálisis del sueño (Nielsen et al., 2009).

Independientemente de la asociación de las sintomatologías del embarazo con la parálisis del sueño, es curioso observar cómo actualmente se sigue discutiendo quién es más susceptible a experimentar la parálisis del sueño: si las mujeres, o los hombres. Algunos especialistas como Goode (Goode, 1962, pp. 231-232) y Ness (Ness, 1978, p. 29) afirman que son éstos últimos; mientras que otros como Fukada (Fukuda et al., 1987, p. 280) y Kotorii (Kotorii et al., 2001, p. 265) invitan a pensar que son las mujeres.

C) La parálisis del sueño y la caza de brujas de Norteamérica

Hasta ahora, se han analizado diversos testimonios provenientes de Europa central de finales del siglo XVI y principios del siglo XVII. No obstante, no es sorpresivo encontrarnos también con testimonios similares a la caza de brujas en la zona de Norteamérica a finales del S.XVII con características semejantes que concuerdan con la parálisis del sueño.

Se sabe que históricamente, en 1581 se dio el primer intento de colonización en la Isla de Roanoke (la actual Carolina del Norte) por parte del corsario inglés William Raleigh (Latham, 2019). Pero, sin embargo, la primera colonización oficial por parte de Inglaterra fue en 1620 con el buque Mayflower, el cual se encontraba repleto de peregrinos. Ese mismo año, llegaron a Cape Cod, el actual estado de Massachusetts; lugar en el que nos situamos para los siguientes testimonios de los juicios de Salem en 1692. Hay que tener en cuenta que, en estas fechas, ya se había producido la reforma protestante en muchos países de Europa, dando lugar a la reforma anglicana en Inglaterra tras la separación de Enrique VIII de la Iglesia católica. De forma que, no hablamos de las creencias teológicas de los diferentes grupos católicos, protestantes o anglicanos (en Inglaterra), sino del miedo y la misoginia que surgió hacia las mujeres (“brujas”), independientemente de la religión profesada.

Así, uno de los testimonios datado de 29 de junio de 1692, describe como Robert Downer testifica contra la supuesta bruja Susanna Martin. La experiencia de Robert se produjo después de que Susanna le dijese a modo de amenaza que “algún demonio femenino lo buscaría en breve”(Mather, 1691, p. 89). El testimonio describía lo siguiente:

“Mientras yacía en su cama, entró por la ventana, con la apariencia de un gato, que voló sobre él, se apoderó de su garganta, se tumbó sobre él por un tiempo considerable. En todo ese tiempo no podía hablar ni moverse y casi lo mata”. (Davies, 2003, p. 185)

Bridget Bishop, fue acusada de manera similar por su propio marido, siendo la primera acusada y ejecutada a la horca el 10 de junio de 1692, en los juicios de Salem de la Nueva Inglaterra colonial. Ricardo Coman indicó que años atrás, mientras él estaba en la cama “ella lo oprimió, y no podía moverse ni despertar a otra persona para que pudiese ayudarlo”(Mather, 1691, p. 88). De nuevo, podemos observar como la mayoría de las acusaciones de brujería contra las mujeres provienen de maridos, conocidos o parientes cercanos (sorprendentemente, muchos provenientes

de otras mujeres) donde el sentimiento se apodera en ocasiones de la imaginación provocando un acto de empoderamiento y adoctrinamiento de género⁵⁵.

Como conclusión a este epígrafe, podemos observar como surgieron paralelamente dos tendencias a la hora de explicar las parálisis del cuerpo ante las “apariciones nocturnas”. Por una parte, una explicación mitológica-simbólica (la más extendida) que creía en la existencia de brujas, siendo éstas las causantes de dichos síntomas. Por otra, la explicación científica médica que menciona causas fisiológicas, tales como vapores no digeridos, beber demasiado y el calor de la sangre junto a otros hechos naturales.

Algunos personajes de la sociedad intelectual mostraban cautela a la hora de evidenciar la existencia de demonologías y brujería, y optaban por expresar con palabras juiciosas y moderadas la influencia de la opinión médica basada en Galeno en relación con “la pesadilla” (Davies, 2003, p. 8), como hemos podido ver anteriormente⁵⁶, basándose en cuestiones fisiológicas relacionadas con síntomas de acidez estomacal. A su vez, coexistieron otras teorías de la causalidad natural que refutó el acto de que las brujas fueran las responsables de los ataques nocturnos que atormentaba a la sociedad de aquella época⁵⁷. Es decir, el hecho de aceptar las explicaciones médicas o cuestiones fisiológicas atendiendo a la causa racional, no impidió que se llegase a pensar en causas sobrenaturales para la interpretación de “la pesadilla”. En la revista *Athenean Mercurio* del S.XVII, Samuel Wesley afirma que las personas están despiertas y conscientes sobre sus camas durante la noche, pero no son capaces de mover ningún miembro de su cuerpo ni pronunciar con claridad ninguna palabra. En el caso de que, no sea el ataque de las brujas la causa de dichos síntomas, cuestionan cuál es el origen y motivo de ello (Wesley, 1728, p. 292).

La existencia de estas dos corrientes puede ser una de las razones, por las que, actualmente sigue habiendo una dualidad existente entre la explicación científica y la sugestión de lo mágico, coexistiendo en las sociedades de aquel entonces. Todas estas experiencias físicas compartidas son la base de patrones culturales de creencias que nos permiten entender la preocupación de algo totalmente extraordinario y natural en épocas pasadas. A pesar de la existencia de diferencias entre diversos miembros pertenecientes a una misma sociedad, éstos compartirán valores, actitudes, sentimientos y creencias, dando usualmente como resultado una respuesta común y un

⁵⁵ Otros muchos testimonios de acusaciones de brujería con el mismo patrón descriptivo que pueden llegar a relacionarse con la parálisis del sueño se pueden analizar y leer en las declaraciones que se encuentran en el libro de Cotton Mather denominado *The Wonders of the Invisible World. Observations as Well Historical as Theological, upon the Nature, the Number, and the Operations of the Devils* de 1693.

⁵⁶ Véase en la investigación de la tesis en la página 73

⁵⁷ Paracelsus declaró en su libro que las brujas no podían traspasar ventanas ni puertas cerradas porque estaban cerradas, pero que “Sílfides y ninfas pueden fácilmente”(Paracelsus & Turner, 1656, p. 59).

comportamiento similar ante ciertos fenómenos (Cid, 2010), es decir, las creencias sometían y obligaban a los individuos de una misma sociedad a pensar y actuar de la misma manera (Durkheim, 2003). Por ello, muchos de los testimonios de las víctimas de un ataque de brujería no respondían a personas que conscientemente mentían diciendo haber visto algo que no era verdad, tampoco eran personas con problemas mentales clínicos. Simplemente intentaban argumentar aquello que creían y pensaban que habían visto, sentido y escuchado retroalimentando así la ficción en la realidad (en el caso de la parálisis del sueño, vinculadas a las alucinaciones); siendo las consecuencias de ello un nefasto resultado que damnificó a los inocentes (tanto las víctimas que experimentaron la parálisis del sueño como las víctimas que fueron acusadas de haberlo generado en el otro).

Hoy en día, gracias al avance en la investigación médica neurofisiológica y el estudio de las influencias culturales, podemos percatarnos de ello y comprender mejor el verdadero terror que sufrían estas personas bajo un completo desconocimiento de la realidad que ocasionaba este trastorno del sueño. A pesar de poder entender el imaginario de antaño y sus creencias en una supuesta brujería (fruto y producto de los prejuicios impuestos por el sistema social y sus expresiones simbólicas de sentimientos) (R. Brown, 1975) es curioso destacar como actualmente se sigue temiendo a dichas apariciones y opresiones nocturnas bajo otro tipo de manifestaciones que veremos a continuación, que no se alejan mucho del animismo. Esto demuestra que la explicación científica, y lo que conocemos como sobrenatural, siempre se han influido mutuamente alrededor de las explicaciones de lo que hoy conocemos como parálisis del sueño.

3.2.2.2 – Nuevos patrones de la parálisis del sueño: una simultaneidad de lo antiguo frente a nuevas manifestaciones contemporáneas

Las antiguas declaraciones acerca de la explicación de la parálisis del sueño se basaron ante todo en las experiencias corpóreas asentándose en la sensación de opresión en el pecho, como hemos podido ver anteriormente en la mayoría de los testimonios descritos, así como en alucinaciones reiterativas (figura de mujer o gato). Hoy en día podemos observar, en lo que denominaremos como “manifestaciones contemporáneas”, que las percepciones físicas y sensoriales descritas siguen siendo idénticas, pero a través de otro patrón cultural o modelo de creencias diferente propio de nuestra cultura actual.

El nuevo patrón común que se describirán en las diferentes experiencias, serán principalmente patrones visuales, pasando de una descripción únicamente sensorial (la cual se sigue conservando) a una acción de representación individual e interna a una colectiva y social. Más allá de las leyendas mitológicas culturales, queremos adentrarnos en lo que hoy en día podemos identificar y designar como viajes astrales, sueños lúcidos y las supuestas experiencias basadas en abducciones. Dichas experiencias consideradas como extracorpóreas tienen en común tres características que pueden asociarse con la parálisis del sueño: la fase del sueño donde se producen generalmente, una parálisis o inmovilización del cuerpo y supuestas alucinaciones que permiten adentrarnos en experiencias visuales y sensoriales. Se desarrollará de forma concisa la explicación y conexión con la parálisis del sueño en cada una de ellas.

Nos adentraremos en el S.XX y S.XXI para reflexionar sobre el impacto que han tenido los estudios visuales (vinculados las tecnologías de producción y reproducción cultural) desde principios y mediados del siglo XX, comenzando así a surgir un imaginario colectivo relacionado con el mundo de la imagen globalizada. Esta nueva cultura excedentaria en lo visual alimentada por medios audiovisuales e imágenes sobrantes, nos lleva a reflexionar sobre la llamada *imagen sin carne* (Zafra, 2015, p. 1), donde se incrementa la adicción de ver (y poder ser vistos) mientras el cuerpo descansa. Se genera así una parálisis que deriva del exceso de información que se apodera completamente de nuestro modo de mirar e imaginar. Se distorsiona de esta manera la causalidad entre lo ficticio (emocional) y la realidad (racional), originando nuevas experiencias en la parálisis del sueño, como veremos a continuación.

a) Experiencias abductorias

Una de las acepciones que encontramos actualmente es la creencia en abducciones extraterrestres, denominando “abducción” al supuesto acto donde uno o más seres extraterrestres (entendidos éstos como cualquier otra forma de vida que puede haber existido o existir actualmente en el espacio exterior de la Tierra) toman a un ser humano contra su propia voluntad, llevándolo a un lugar determinado. Científicamente, una de las explicaciones más loables de dichas experiencias que suelen ocurrir generalmente a la hora de dormir, es que sean visiones generadas a partir de alucinaciones producidas por la parálisis del sueño o sueños lúcidos no controlados, que pueden llegar a percibirse como vivencias muy próximas a la realidad.

Para comprender estas creencias, debemos remontarnos a 1947, después de un supuesto avistamiento de un objeto volador no identificado (OVNI) que aterrizó forzosamente en Roswell (Nuevo México). Después de este acontecimiento, la imaginaria popular acerca de los extraterrestres comenzó a aparecer de forma recurrente, así como sucesos y relatos reiterados de abducciones (de Sá & Mota-Rolim, 2016, p. 4). Según Michael Shermer, escritor e historiador especializado en temas sobrenaturales y pseudocientíficos, los orígenes de dichos relatos y experiencias comienzan específicamente en 1975, cuando una pareja estadounidense, Betty y Barney Hill, afirman y describen con detalle cómo han sido secuestrados por presuntos extraterrestres (Shermer, 2008).

Es curioso analizar cómo las descripciones de la experiencia de esta pareja (parálisis corporal, luces, exámenes, etc), se repiten constantemente en otros muchos relatos semejantes (Shermer, 2008, pp. 45-70). Y cómo a partir de la difusión de su entrevista en los medios audiovisuales, los informes de secuestros alienígenas comenzaron a crecer de manera exponencial en la sociedad. Así mismo, la descripción de la apariencia estética de estos seres era común entre todos los “abducidos”: eran cabezudos, con forma humanoide, calvos y con ojos alargados. En realidad, esta imagen “del otro ser” era producto de la apariencia que los artistas de la NBC (quiénes se basaron en las descripciones aportadas por Betty y Barney) quisieron darle para representarlos ante la sociedad del momento. A partir de ese instante, todos los que experimentaban este suceso, percibían las mismas sensaciones y veían la misma recreación y representación visual que había creado la propia NBC. Se sabe que la memoria es totalmente confusa y maleable, y que los falsos recuerdos pueden ser implantados con facilidad (R. J. McNally et al., 2016, p. 4), como veremos más adelante.

A través de estos casos de estudio, se observa un cambio de patrón de creencias sociales y culturales pertenecientes a una sociedad globalizada, que debido a su cultura audiovisual y a los incesantes relatos experimentados y descritos por otras personas, puede llegar a interpretar esta parálisis del sueño como una abducción (R. J. McNally & Clancy, 2005). Actualmente sabemos que la imagen proyectada a través de nuestros sueños son creaciones de un mundo que conocemos, es decir, imaginamos o soñamos con aquello que hemos visto previamente, pudiendo, a partir de esta base, transformar lo que llamamos realidad e imaginar nuevas imágenes. Lo mismo ocurre con las alucinaciones. Por lo tanto, se piensa que dichas visiones o percepciones de ver y sentir seres extraterrestres bajo un mismo prototipo de representación, son fruto de la creación de un imaginario colectivo producido por los propios medios.

Así mismo, las personas que han sufrido experiencias que ellos mismos denominan “abducciones”, se refieren de forma mayoritaria a la característica particular de apreciar una pérdida de la noción del tiempo, al no saber cuánto tiempo transcurrió en la experiencia. Esta característica fundamental acerca de la pérdida de la noción temporal como un estado mental alterado, lo denominó como *tiempo perdido* el investigador Budd Hopkins (1981) en su libro *Missing Time*, siendo totalmente común en la experiencia de la parálisis del sueño. En 2011, se realizó un estudio sobre diferentes experiencias de abducciones y su relación con la parálisis del sueño, llevado a cabo por Julia Santomauro y Christopher French en la Universidad de Londres (French et al., 2008). De 100 personas, al menos 75 de ellas habían tenido alucinaciones y parálisis física durante el sueño. En esta investigación, se observó cómo existían descripciones comunes nuevamente, como sentirse paralizados durante la experiencia, ver seres extraños no comunes, la sensación de “pérdida de tiempo” o sentir que algún ser “les examinaba”, mientras ellos no podían hablar ni mover ninguna parte de su cuerpo, sintiendo una opresión en el pecho y falta de aire. Para Santomauro y French, los resultados obtenidos en su estudio podrían explicar la relación entre la parálisis del sueño y las experiencias relacionadas con los episodios de abducciones, debido al sentimiento de ataque y agresión física, pánico, ansiedad, pérdida de la noción del tiempo, y despertar en el mismo estado de consciencia en modo de shock.

Con ello, podemos deducir y comprender cómo muchas de las manifestaciones contemporáneas de la parálisis del sueño pueden ir asociadas -según las características analizadas anteriormente- a este tipo de fenómenos llamados abducciones. El hecho de que todos experimenten y perciban las mismas visiones acerca de la figura o conformación externa que mantienen los extraterrestres, se ha creado a partir de una imaginería colectiva popular originada a través de novelas literarias o de ciencia ficción, que ayudan a perpetuar la creencia de la veracidad de dichas vivencias, o a través de cómics, series de televisión o películas cinematográficas que evocan la estética que

deben mantener (altos, bajos, de color verde, ojos grandes, calvos, gran cabeza, etc). El hombre siempre ha tenido cierta curiosidad por saber qué hay más allá fuera de nuestro planeta, y a través de su inventiva, ha querido recrear diferentes situaciones de cómo serían los primeros encuentros con ellos. Un ejemplo de la representación artística e imaginativa se puede recalcar en la inmortalizada y mítica escena de George Méliès con *Viaje a la Luna* (1902), donde muestra el primer encuentro alienígena con la figura de los “selenitas” (figura 21 y 22), los cuáles poseían un aspecto totalmente diferente al generado posteriormente en los 70 por la NBC.



Fig. 21. Izquierda: Captura de fotograma de *Viaje a la Luna* (1902) de George Méliès

Fig. 22. Derecha: Figura de un “selenita” realizada por artista Felix Labisse basado en *Viaje a la Luna* de la película. Reproducción de época.

La imaginería y representación de dichos seres se considera muy variable, pasando por ejemplo por la apariencia humana que otorgó el director danés Holger-Masen en la película *Himmelskibet* (1918), queriendo aportar un mensaje de calma, paz y naturalidad con la intencionalidad de asemejarse externamente a la figura humana (resultando una representación menos agresiva y asustadiza para el público)(figura 23); frente a la representación icónica y totalmente opuesta de *Encuentros en la tercera fase* (1977) de Steven Spielberg o *Alien* (1979) de Ridley Scott, donde se ilustran estos seres procedentes de otro planeta mediante la figura de humanoides pequeños con dedos largos y una gran cabeza (que, coincidiendo con la época, nos recuerda curiosamente a la similitud de la descripción realizada por la pareja mencionada anteriormente en los años 70)(figura 24), ó mediante un monstruo que ataca a los humanos y sobrevive ante todas las adversidades (figura 25).

Sin duda, es interesante reflexionar acerca de qué mensaje o valor agregado acompaña a las representaciones que surgieron alrededor de estas figuras visuales, considerando, por ejemplo, que el mensaje de paz otorgado por Holger-Masen en *Himmelskibet* se estrenó en 1918 a finales

de la Primera Guerra Mundial. John F. Moffit mencionó que “a partir de Hiroshima se hizo implícito un trasfondo psíquico que era fruto de la toma de conciencia de que, tanto la ciencia y la tecnología podían dominar el destino de la raza humana de forma negativa” (Moffitt, 2009, p. 77). Este pensamiento causó un gran revuelo en el cine de ciencia ficción de los años 70, ya que comenzaron a representar en los *films* mensajes sobre la ocultación de información por parte del gobierno a la sociedad, siendo uno de los encubrimientos la existencia de seres desconocidos que podrían ejercer una fuerza superior sobre nosotros. Todo ello comenzó a provocar distintos temores, recuperando de nuevo como hilo argumental en la ciencia ficción, la metáfora del alienígena como invasor (prevaleciendo esta idea hasta nuestros días).

Sin embargo, centrándonos de nuevo en la estética y la representación de estos seres, podemos observar como a lo largo de los años ha cambiado completamente (figura 26) aquella figura humanoide, calva⁵⁸, de pequeño tamaño y de color verde, aunque aún sigue vigente en nuestra memoria como imagen simbólica, siendo la primera representación que imaginamos al pensar en la palabra “extraterrestre”, adquiriendo así una imagen mental común dentro de nuestra cultura. Gracias a la fantasía y creatividad de diferentes artistas ilustradores y, sobre todo, de directores cinematográficos, se podría hacer un libro de exobiología en la ciencia ficción, que recopilase la aparición de nuevas representaciones de dichos seres extraterrestres basándonos en su apariencia y la escenografía que le acompaña (mayoritariamente luces frías y a contraluz dejándose ver su silueta al salir de la nave que los transporta); y en consecuencia de ello, a un nuevo brote de fascinantes y delirantes teorías ufológicas que no se alejan demasiado de la concepción que algunas personas tienen sobre el origen de la parálisis del sueño.

⁵⁸ En el libro *Cabinet de curiosités sociales* (2018) de Gérald Bronner, profesor de sociología cognitiva de la Université Paris Diderot- USPC (Francia), menciona una curiosa hipótesis sobre la descripción y representación física de los seres extraterrestres, cuestionándose por qué a menudo se representan sin pelo, totalmente calvos. Su premisa se basa en que estas criaturas constituyen una iconografía del final de nuestro propio futuro (posicionándose por delante de nosotros), basándose para ello en nuestro desarrollo biológico y en las teorías evolutivas de Darwin y Lamarck sobre la adaptación al medio y la estructuración biológica de los seres (Bronner, 2018). Bronner pone un ejemplo relacionando la teoría evolutiva del cuello alargado de las jirafas con la representación ilustrada que se tomó durante los 80 de seres extraterrestres con el cuello alargado, orientándolo así a una representación de una supuesta evolución biológica presente en toda forma de vida.

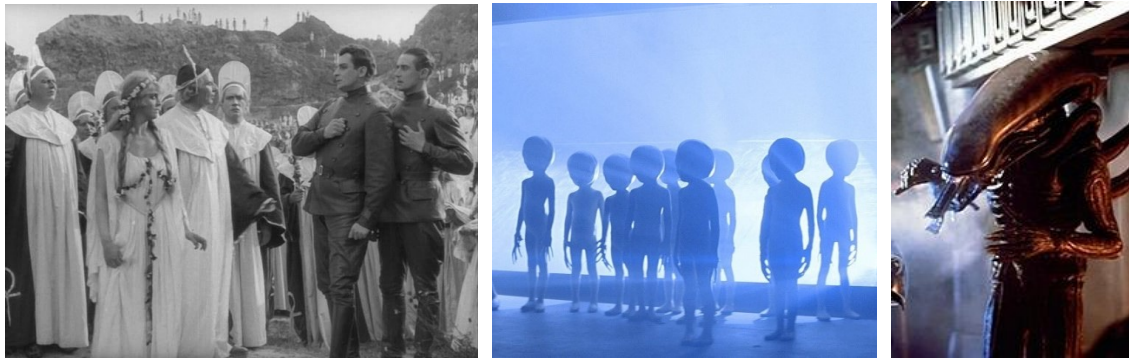


Fig. 23. Izquierda: Captura de fotograma de *Himmelskibet* (1918) de Holger-Masen

Fig. 24. Centro: Captura de fotograma de *Encuentros en la tercera fase* (1977) de Steven Spielberg

Fig. 25. Derecha: Captura de fotograma de la película *Alien* (1979) de Ridley Scott

El desarrollo de las figuras que hemos visto, fueron creadas a partir de la categoría literaria de ciencia ficción y se deben considerar como una síntesis de las inquietudes de la época, al igual que lo es el propio arte. Por este motivo, es interesante detallar un fragmento del podcast proveniente de una entrevista realizada por el equipo *The Skeptics Guide to the Universe* que el investigador de lo paranormal de la Universidad de Kentucky, hace a Joe Nickell. En esta entrevista Nickell mostró su opinión sobre las experiencias extraterrestres como resultado de fenómenos naturales que han sido erróneamente interpretados o personas que poseen una gran imaginación propensa a la inventiva, como podemos ver a continuación:

“Hice una línea de tiempo extraterrestre, e hice una especie de dibujos de Walt Disney de los diferentes tipos de extraterrestres, comenzando en 1947 con algunos pequeños hombres verdes, y mostrando el tipo de variedad imaginativa de tipos extraterrestres a lo largo de los años: de enanos peludos, y figuras ciclópeas, manchas robóticas y todo tipo de formas. Justo como la gente imagina: Si le pidiera a alguien que imaginara una criatura alienígena, estaría por todas partes. Pero luego, con el caso de Betty y Barney Hill, comenzamos a obtener el pequeño humanoide de ojos y cabeza grande, y ese tipo volvía una y otra vez. Si entras en una juguetería y miras a los alienígenas, veo más o menos que ese es el modelo estándar. Es muy poco probable que, si la vida se desarrollara en algún planeta distante, se pareciera tanto a nosotros. Tendemos a crear las distintas entidades que nos interesan en nuestra propia imagen. Y así, Bigfoot es nuestro primo grande y estúpido del pasado, y E.T. es nuestro pariente futurista que viene del futuro para salvarnos. Estas son formas de nosotros. Por supuesto, los fantasmas son formas

transparentes de nosotros; los ángeles somos nosotros con alas y, por supuesto, los vampiros somos nosotros con una actitud...” (Novella, 2006, Podcast #62, 30:07)⁵⁹

Por lo tanto, se puede considerar que las diferentes percepciones que se experimentan durante las supuestas visitas nocturnas por parte de otros seres -llamémosles extraterrestres, sombras, personas ajenas no reconocibles, etc- durante la parálisis del sueño son una inventiva de nuestra imaginación en base a nuestro imaginario colectivo originado a través del ingenio de nuestra cultura. Este puede ser un motivo por el que se genere un patrón de repetición de ciertas visiones o imágenes -que, junto a las sintomatologías de la parálisis y las emociones asociadas, se convierten en experiencias completas-, como veremos más adelante. De esta forma, es posible entender la actitud y comportamiento de Betty y Barney, cuando identificaron un símbolo o figura que funcionaba como modelo estándar de representación dentro su cultura en aquellos tiempos, como fue la película *Invaders from Mars* (1953) que vieron previamente, incluyéndola en su imaginario.

⁵⁹ Se ha realizado una traducción personal del podcast al castellano, siendo su transcripción original en inglés la siguiente: “I did an alien timeline, and did sort of Walt Disney cartoon drawings of the different types of aliens, starting in 1947 with some little green men, and showing the sort of imaginative variety of alien types over the years, of hairy dwarves, and cyclopean figures, and robotic forms and blobs and just all manner. Just as people would imagine; if I asked someone to imagine an alien creature, it would be all over the place. But then, with the Betty and Barney Hill case, you began to get the little big-eyed, big-headed humanoid, and that type came back and back until now, if you go into a toy store and you look at aliens, you see pretty much that's the standard model. Very unlikely that if life developed on some distant planet, that it would look so much like us. We tend to make the various entities that we're interested in in our own image. And so, Bigfoot is our big, stupid cousin from the past, and E.T. is our futuristic relative coming from the future back to save us. These are forms of us. Of course, ghosts are transparent forms of us; angels are us with wings, and of course, vampires are us with an attitude...”

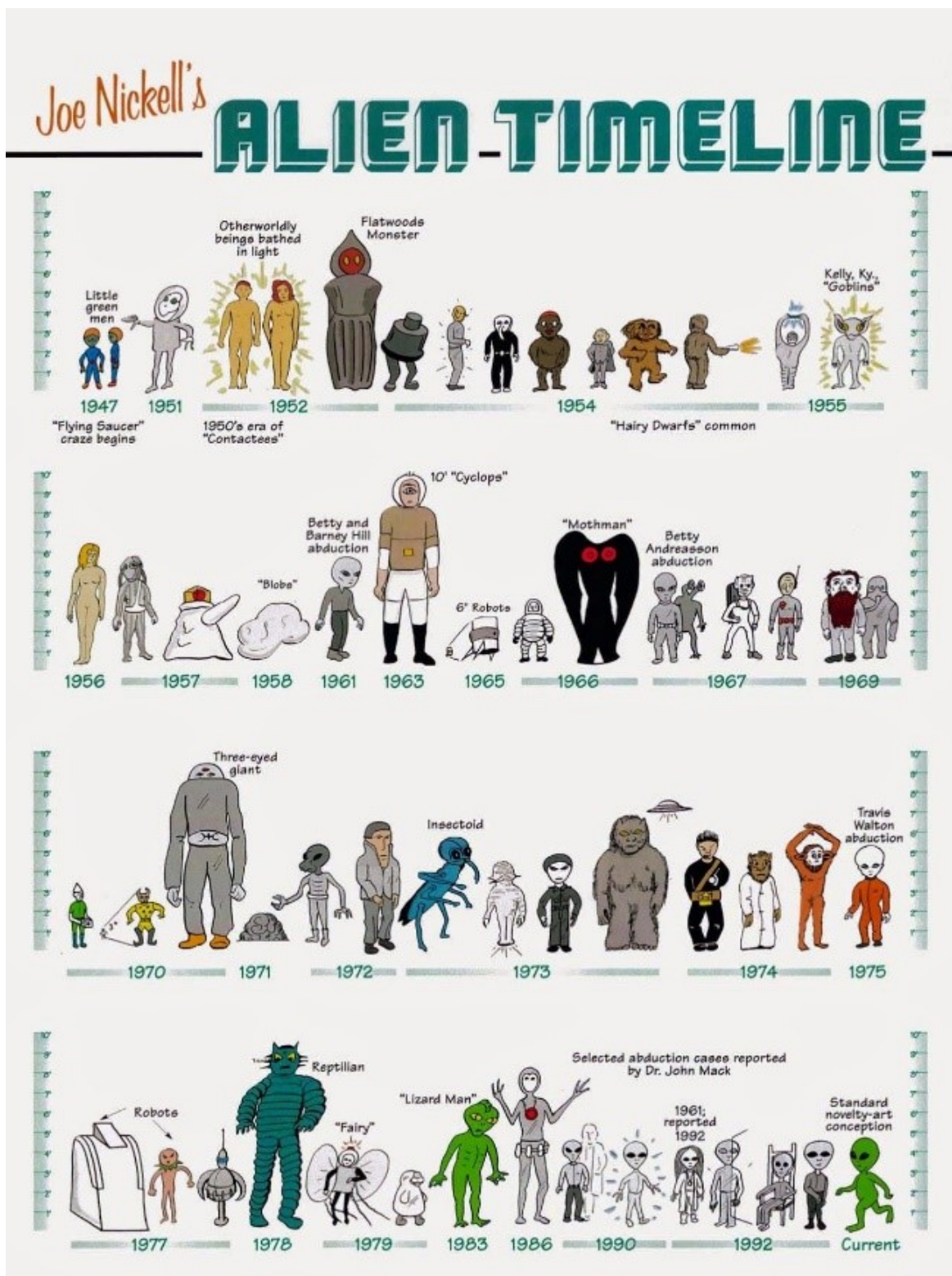


Fig. 26. Infografía cronológica de la representación de tipologías de seres extraterrestres realizada por Joe Nickell, denominada *Alien Time-line* y publicada en *Skeptica Inquirer* en septiembre-octubre de 1997.

b) Viajes astrales

Otra trayectoria que toma una de las manifestaciones actuales sobre la experiencia de la parálisis del sueño, es la creencia de experimentar viajes astrales debido a la sensación corpórea que perciben las personas mediante sensaciones corporales: giros, velocidad, sentido de ingravidez que genera tanto la impresión de volar, como la sensación de elevación del cuerpo. Estas percepciones, al contrario que las abducciones o apariciones y presencias nocturnas, suele ser generalmente agradable (J. A. Cheyne et al., 1999, p. 331; Hufford, 1982b, p. 237). Como ejemplo de viajes astrales vinculadas a parálisis del sueño, aludiremos a la experiencia que encontramos en el artículo de Carl Golberg, sobre un hombre llamado Paolo alrededor de 1960, dice lo siguiente:

“Mientras que flotaba sobre mí mismo, vi dos figuras sombrías que emitían una luz plateada - sin estar ellos mismos iluminados. Parecen haber entrado a la habitación a través de la ventana- aunque supe que la cerré por la noche temprano al encender el aire acondicionado. Ellos pasaron debajo de mí aparentemente sin fijarse en mí. Ellos me dieron la vuelta en la cama hacia ellos como si fuese una fuerza magnética. Luego los tres pasaron por la ventana sin abrirla ni romperla. Me encontré siguiéndolos sin esfuerzo o una intención consciente a través de la ventana hacia el cielo abierto de la noche”(Goldberg, 2000, p. 314) ⁶⁰

En esta experiencia, podemos observar cómo se produce una sensación corporal a través de alucinaciones visuales y físicas, que pueden ser confundidas o entendidas como viajes astrales, entendiendo éstas últimas como viajes extracorpóreos. Algunos neurólogos consideran que son provocados por una disociación de diferentes factores psicológicos y neurológicos (Blanke et al., 2004, p. 243; Gabbard & Twemlow, 1984) y en ciertas ocasiones se suelen confundir con las experiencias denominadas sueños lúcidos, ya que somos totalmente conscientes del momento que estamos viviendo, apareciendo la posibilidad de poder modificar el propio sueño y tomar las decisiones que queramos dentro de la ensoñación, pudiendo incluso ver nuestro cuerpo como si fuéramos una tercera persona que observa el momento.

⁶⁰ Traducción de la autora al castellano. Texto original en inglés: “As I was floating above myself, I saw two shadowy figures that give off a silvery light—without themselves being illuminated. They seem to have entered the room by passing through the window—although I knew I closed it to turn on the air conditioner earlier in the evening. They passed below me apparently without taking note of me. They drew my prone body on the bed to them as if by magnetic pull. Then all three passed through the window without opening or breaking it. I found myself following them without effort or conscious intent through the window into the open night sky”.

c) Sueños lúcidos

“Ahora también me parece que el que sueña está más despierto que el que duerme, y que el que pasa una tercera parte de su vida en total inconsciencia merece ser llamado dormilón y embotado, para quien las noches oscuras son también vívidas y ricas en vida palpitante (...) Y después de haber experimentado varias veces en mi temprana juventud que el sueño posee riquezas de sensaciones y riqueza de arrebatos que superan las alegrías más intensas del día (...) comencé a prestar más atención a mis sueños y, especialmente en los días sombríos y sin alegría, a esperar las noches en las que inequívocamente había sentido la presencia pecadora de tan gran tesoro (...) Sin embargo, para mí una noche sin sueños es una mala noche (...). Nuestro más alto instinto que, como un majestuoso ciervo real, sosteniendo orgullosamente en lo alto sus amplias astas ramificadas, debería tomar el liderazgo de todo el siniestro y tímido rebaño de nuestros impulsos y pasiones uniéndolos y guardándolos, es el impulso hacia la belleza, hacia la simbiosis y hacia la más pura bendición. Incluso la poderosa pasión por el conocimiento, que nos impulsa tan incansablemente a buscar el secreto de la vida, está subordinada a esto, aunque sea la segunda en rango, la más hermosa cierva del rebaño. Y si en nuestro sueño percibimos, más claramente que en la vida diurna, signos de la más alta belleza y la más pura felicidad, - ¿no deberíamos entonces prestarles nuestra mayor atención? Y esto lo señalo ahora hacia usted, querido lector, como la primera idea nueva, extraña -todavía- al mundo actual, el primer niño pensante que pulsa con la vida y la promesa futura, nacida de la profunda unión de mi experiencia y contemplación: La solución del secreto de nuestras vidas está en nuestros sueños.” (Eeden, 1880, pp. 129-130)

A finales del siglo XIX, el psiquiatra holandés Frederik van Eeden fue el primero en denominar a estas experiencias oníricas conscientes como *sueños lúcidos*, definiéndolos como “una esfera de éxtasis y gran gozo” donde “la conciencia de sí mismo es más fuerte” (Haddon, 2016, p. 112). En su libro *The Bride of Dreams* (1880), podemos observar un fragmento del texto -mostrado en esta página- donde reflexiona acerca de las percepciones lúcidas existentes durante la ensoñación, mostrando un gran interés en prestarlas mayor atención. Entre 1897 y 1913, se dice que experimentó más de 352 sueños lúcidos, describiendo algunos de ellos en su publicación *A Study of Dreams* (Eeden, 1913). No obstante, descripciones similares sobre este tipo de experiencias

fueron ya definidas anteriormente por Aristóteles⁶¹, Jean Paul (Paul, 1931, pp. 38-39) y Nietzsche (Nietzsche, 1991, p. 29), describiendo cómo fueron conscientes de su estado de ensoñación, al igual que Léon d'Hervey de Saint-Denys, analizando y mostrando la diferencia entre los sueños vívidos y los sueños programados en su *Les rêves et les moyens de les diriger* (Los sueños y los medios para dirigirlos) (Hervey de Saint-Denys, 1867).

Por ello, es importante diferenciar los sueños lúcidos (identificados como experiencias oníricas ficticias que podemos originar y cambiar, siendo conscientes de nuestras decisiones dentro del sueño) con un trastorno del sueño como es la parálisis del sueño (entendida como alucinación no controlable, donde la persona está desvelada y consciente sin poder controlar el suceso y creyendo que las alucinaciones son reales) (S. LaBerge & Rheingold, 2016), ya que en ocasiones se puede confundir con gran facilidad. Este tipo de sueños lúcidos suelen ser más comunes en adolescentes y niños, donde la imaginación toma una gran relevancia (Blagrove, 2015).

Los sueños lúcidos y la parálisis del sueño están potencialmente relacionados ya que ambos se generan en un estado consciente del sueño, como veremos más adelante, habiendo sido demostrado mediante diferentes estudios clínicos la posibilidad de realizar tareas motoras simples durante un sueño lúcido (Dresler et al., 2011, 2012; Stumbrys et al., 2016; Voss et al., 2009). Por ejemplo, en uno de los estudios, antes de que los pacientes durmiesen, se les indicó que cuando comenzasen a soñar lucidamente (donde por supuesto estaban durmiendo) hiciesen movimientos oculares predefinidos (ya que es la única función motora que tiene control durante el sueño) y luego mientras estaba en el sueño lúcido, que apretasen los puños de la mano izquierda y derecha sucesivamente. El resultado fue sorprendente, viendo como, a pesar de ser personas que están desconectadas del mundo, los soñadores lúcidos eran capaces de indicar mediante movimientos oculares que estaban soñando, apretando los puños como se les había indicado (Erlacher et al., 2003). El patrón de actividad cerebral era casi idéntico al patrón durante la vigilia y, además, se ha comprobado que durante el sueño lúcido se puede fortalecer el motor de la memoria. La puesta en práctica de sueños lúcidos es similar a realizar una práctica mental donde nos imaginemos, a nivel cognitivo, que podemos mover nuestro cuerpo, pensando cada uno de nuestros movimientos

⁶¹ “En el sueño, si uno es consciente de que está durmiendo y si se da cuenta del estado que revela la sensación de sueño, existe la apariencia, pero hay algo en sí mismo. Quién dice que es la apariencia de Coriscus y no el propio Coriscus (porque a menudo cuando dormimos, hay algo en el alma que dice que lo que parece es un sueño)” (Aristóteles, ed. 1965, p. 77). Texto original en francés: “Dans le rêve, si l'on a conscience que l'on dort et si l'on se rend compte de l'état qui révèle la sensation du sommeil, il y a l'apparence, mais il y a quelque chose en soi qui dit que c'est l'apparence de Coriscus et non Coriscus lui-même (car souvent, quand on dort, il y a quelque chose dans l'âme qui dit que ce qui apparaît est un rêve)”.

corporales. Sin embargo, se ha comprobado que los sueños lúcidos son más cercanos a los procesos perceptivos conscientes cuando pensamos en poder mover nuestros músculos, o cuando elaboramos una imagen mental de ello. (Erlacher & Schredl, 2010; Stephen LaBerge, 2000; Stephen LaBerge & Zimbardo, 2000).

En este punto, es importante hacer énfasis en el estado consciente que poseen las personas al vivenciar ambos fenómenos (parálisis del sueño y el sueño lúcido), ya que la experiencia se basa en una percepción subjetiva pero totalmente consciente de las emociones, pensamientos, imágenes corporales, e imágenes mentales, etc, transformando el contenido en representaciones. Jennifer M. Windt advierte que estos estados alterados de la consciencia “no sólo tienen contenido representacional sino también presentativo. Es por eso que (...) se experimentan como si dieran acceso directo al mundo”(Windt, 2011, p. 235). Es decir, se posee una sensación plenamente real -y no ficticia o de ensoñación- de las experiencias y representaciones presentes en el tiempo y en el lugar de la persona. Debido a esta sensación tan inmediata, natural y transparente de la experiencia fenoménica, nos ponemos en contacto directo con el mundo a través de la ausencia de un espacio interno de representación (Metzinger, 1995, p. 11). Es decir, se experimenta un estado consciente desde la realidad misma (un realismo ingenuo), desde un espacio creado por nuestra mente. Es por este motivo por lo que en ocasiones no se puede diferenciar la realidad de la ficción. Además, Windt menciona también que “la propiedad representacional no nos dice nada sobre la presencia real de estos objetos independientemente de la mente. La experiencia también podría ser una alucinación”(Windt, 2011, p. 235). Por este motivo, se considera que las experiencias de viajes astrales, sueños lúcidos y la parálisis del sueño están directamente conectadas y relacionadas al encontrarse dentro de la categoría de experiencias extracorporales en el sueño. Incluso se puede llegar a pensar que la vivencia de los viajes astrales y los sueños lúcidos sean también una alucinación sensorial.

Un estudio que demuestra los puntos en común entre los sueños lúcidos y la parálisis del sueño es el realizado por los investigadores Dan Denis y Giulia L. Poerio del departamento de psicología de la universidad de Sheffield y la universidad de York (Reino Unido) en el 2017. El estudio se realizó a 1.928 participantes que sufrían de parálisis del sueño y experimentaban además sueños lúcidos (con un rango de edad de 18-82 años y el 53% mujeres) (Denis & Poerio, 2017). Se realizó una encuesta a través de diferentes puntos variables en común como son las experiencias en la vigilia, la ansiedad, el estrés, el bienestar, las creencias y la calidad del sueño, entre otras. El resultado fue una asociación positiva entre la parálisis del sueño y la frecuencia de sueños lúcidos, ambos con alucinaciones vestibulares y motoras. No obstante, descubrieron que los sueños lúcidos reflejaban una mayor habilidad y capacidad imaginativa, así como la capacidad de generar

imágenes positivas, vivenciales y sensoriales en la vigilia; al contrario que la parálisis del sueño, que se relacionaba con problemas de bienestar del sueño y ansiedad.

Por lo tanto, podemos considerar una vez más que el estado emocional de la persona será importante de valorar, siendo como ya sabemos, una de las causas más influyentes en las parálisis del sueño debido a la ansiedad que ésta ocasiona junto con los momentos de estrés o sucesos de privación del sueño. Además, un punto a estudiar que Dan y Giulia tuvieron en cuenta en su investigación, fueron las creencias. Phil Zuckerman estimó que aproximadamente el 90% de la población mundial creía en alguna forma de deidad o figura/energía superior (Zuckerman, 2006), siendo las creencias en fenómenos o situaciones paranormales (percepción extrasensorial, levitación, creencia en otros seres, etc) más comunes de lo que pensamos (Pennycook et al., 2012). Hay estudios que demuestran que el pensamiento analítico reduce las creencias en fenómenos paranormales ya que se posee una capacidad de análisis de la información que puede llegar a inhibir los prejuicios culturales mediante un procesamiento cuidadoso (Chaiken, 1987; Uleman & Bargh, 1989). Sin embargo, a pesar del aumento de nivel en la educación y la información científica disponible y de acceso público, tales creencias están aumentando en diferentes culturas, sobre todo en EEUU (T. Rice, 2003).

Llegados a este punto, nos preguntamos cuál será el siguiente camino que tomen las experiencias extracorporales en las diferentes culturas y qué manifestaciones sociales y culturales se construirán de forma multidimensional incorporando, quizás, nuevas formas de pensar dotadas de supersticiones, nuevas religiones o experiencias vinculadas a ritos mágicos, que se añadirán o sobrepondrán a las ya existentes, generando una nueva fuente de conocimiento. Por lo tanto, hay que considerar y examinar el miedo como factor social que une a estas creencias paranormales (abducciones, brujería, espiritualidad, etc) con la parálisis del sueño. Más tarde, se hablará del concepto psíquico del miedo generado en la sociedad y cómo ha ido evolucionando a lo largo de la historia en relación con la parálisis del sueño.

CAPÍTULO 4

REPRESENTACIÓN E ICONOGRAFÍA ARQUETÍPICA:

La parálisis del sueño en las artes visuales

A pesar de haberse presentado anteriormente imágenes referentes a mitos folclóricos de diferentes culturas, vinculados a la definición de la sintomatología y representación visual de relatos similares a la parálisis del sueño, como es, por ejemplo, el relato del folclore anglosajón y germano *old hag* (vieja bruja) -siendo ésta un espíritu nocturno que se sentaba sobre el pecho de sus víctimas provocándoles horribles pesadillas y sin dejarlas moverse o respirar-, la atención de este capítulo recae en la famosa obra del pintor prerromántico John Henry Füssli *The Nightmare* de 1781, siendo ésta, aparentemente, una de las representaciones por excelencia de la parálisis del sueño que nos encontramos actualmente como referente.

El contenido central del capítulo consiste en la interpretación y representación simbólica de su obra, la cual se reproducirá e imitará por numerosos artistas de diversas nacionalidades desde el S.XVIII hasta nuestros días. De este modo, veremos como se ha creado un *prototipo* y un *arquetipo* en base a la obra *The Nightmare* (1781), que dará la oportunidad de aproximarnos a una representación de la parálisis del sueño en la historia del arte.

A lo largo de este análisis, será de gran importancia diferenciar el concepto *prototipo* (entendido como un modelo o patrón de referencia repetitivo de representación visual), del concepto *arquetipo* (entendido en este estudio como el significado otorgado al prototipo según su contexto e intencionalidad), ya que pueden ser cambiantes según el punto de vista que quiera mostrar el artista.

Uno de los motivos de inspiración de Füssli para la realización de su obra fueron las leyendas mitológicas vinculadas a las figuras de los *íncubos* y *súcubos* (demonios nocturnos que abusaban sexualmente de sus víctimas por las noches, posándose encima de los durmientes), como visitantes nocturnos, que encontramos anteriormente en los tratados de Bond⁶² y Waller⁶³ en 1753 y 1816, respectivamente. Es por ello, que se comenzará el estudio mediante un análisis exhaustivo sobre los antecedentes vinculados a la representación y significado de estas figuras.

⁶² Véase página 74.

⁶³ Véase página 76.

4.1. Antecedentes: La figura del incubo y del súcubo⁶⁴

Como se ha podido observar en los anteriores capítulos, muchas de las sintomatologías experimentadas en la parálisis del sueño se atribuían al imaginario de las pesadillas que surgió a través de interpretaciones históricas, mitológicas y legendarias en la Europa Medieval basadas en la figura del *incubo* y el *súcubo*. Éstos eran considerados presencias y entidades demoniacas que atacaban al durmiente en su alcoba durante la noche, y estaban ligados íntimamente a los placeres y las actividades sexuales (E. Jones, 1931, pp. 131-140). Se llegó a aceptar que este demonio podía llegar a cobrar la apariencia de un *incubo* (demonio masculino) o la apariencia de un *súcubo* (demonio femenino), siendo la misma entidad capaz de cambiar de género (Carus, 2012, p. 286). Para poder comprender mejor la relación entre el *incubo/súcubo* y la aproximación a la representación de la parálisis del sueño, nos centraremos en los S.XV y S.XVI principalmente, adentrándonos someramente en su terminología e interpretación histórica, la cual nos podrá revelar o acercar a la comprensión y representación de esta imagería tan particular.

La palabra *incubo* (en latín, *incubare*), deriva de la preposición en latín *in*, que en este caso significa “encima” y *cube*, que en latín significa “tumbarse”. Por lo tanto, la palabra *incubo* se puede llegar a traducir como “acostado encima” (Oxford Reference, 2020), que nos remite al prototipo visual generado por la experiencia de poseer un demonio o entidad sentada encima del pecho del durmiente. Los *incubos* eran, por lo tanto, demonios masculinos que acudían por la noche para tener relaciones sexuales con sus víctimas (generalmente, mujeres). Se decía que invadían la mente del durmiente y durante el acto sexual, el *incubo* absorbía la energía de la víctima hasta dejarle en un estado físico-mental debilitado, e incluso podría provocar la muerte en el durmiente (Hufford, 1982b, pp. 24-26). Esto último, recuerda a los casos de muerte súbita de la Cultura Hmong relacionados con la parálisis del sueño, analizados por Adley Shelley y mencionados en el anterior capítulo (Adler, 1991, p. 54). Quizás este tipo de muerte natural, en su día totalmente desconocida, se asoció estrechamente al relato del *incubo*, al igual que sucedió con la parálisis del sueño.

Por otro lado, nos encontramos con demonios femeninos de gran belleza -piel perfecta y cabello rojizo u oscuro- que seducían a los hombres por las noches. Estos demonios eran denominados *súcubos* (del latín, *succubare*) que significa “acostarse debajo”. Según la etimología, la palabra

⁶⁴ Como resultado de la investigación realizada para este capítulo, se realizó la ponencia *The representation of sleep paralysis in art: incubus and succubus*, participando en el *International Congress Myth and Dream. The Dreaming of Myth-* “Sogno e mito. Sognare il mito”, de la Universidad de Bologna (Italia), el 23 y 24 de mayo de 2019.

en sí deriva del prefijo “sub-“, significando *debajo* y del verbo *cube* (tumbarse) (E. Jones, 1931, pp. 131-140). Como podían cambiar de sexo, se decía que realizaban actividades sexuales con los hombres -en forma de *súcubo*-, adentrándose en sus sueños y seduciéndolos para recoger su semen, el cual utilizarían más tarde -en forma de *íncubo*- para impregnar a mujeres desprevenidas engendrando demonios (Meyuhas Ginio, 1998, p. 102).

“Los demonios se hacen íncubos o súcubos. El demonio súcubo realiza el coito con un hombre, toma su semen, y se hace íncubo con una mujer”(Bigalli, 2006, p. 98).

Estas leyendas y mitologías acerca de los demonios sexuales responsables de los “pecados carnales”, se reforzaron en la Edad Media debido al poder ejercido por la Iglesia Católica como fuerza de opresión sexual y preocupación por el pecado (Stewart, 2002). No es sorprendente asociar en este contexto, el carácter femenino que adquiere el adulterio en la Edad Media, representándose en numerosas ocasiones a una mujer montada sobre un carnero mostrado iconográficamente la lujuria como “pecado capital”. Hay una clara asociación entre la sexualidad femenina con la animalidad, como hemos visto anteriormente bajo el contexto de la brujería a propósito de la figura gato-mujer. Además, es interesante señalar la etimología de la preposición *in* del vocablo “íncubo”, que remite a la posición de la figura masculina “encima”, mientras que la etimología del prefijo *sub* en “súcubo”, posiciona a la figura de la mujer “debajo”. Claramente, se discierne una clara posición de niveles bajo una cuestión de diferencia de género, a pesar de que, más adelante en su representación, ambas figuras se muestren en la parte superior del durmiente como denotación de posesión y poder.

Durante esta época, se pensó que las relaciones sexuales con estos demonios darían como resultado la procreación de un nuevo ser totalmente maligno, monstruoso, enfermizo y en ciertos casos, con poderes especiales. Por este motivo, se pensaba que, aquellos que naciesen con discapacidades, enfermedades o deformidades, habían sido concebidos por un demonio y eran totalmente obra del diablo. Como curiosidad, saber que algunos teóricos se refieren al mítico mago Merlín como hijo de un *íncubo* (Asmodeus) y una prostituta (Gordon, 2015, pp. 425-426); aunque otras versiones de esta leyenda sostienen que su madre era una monja que fue seducida por el diablo (Eson, 2010, p. 5). En este aspecto, vemos explícitamente la inclinación natural que se creía poseían las mujeres hacia el sexo, con una gran apetencia sexual hacia las tentaciones diabólicas ofrecidas por el demonio y sus *íncubos*, reforzando nuevamente los prejuicios de género en esta clara actitud misógina. Un ejemplo de ello, son las figuras 27 y 28, encontrándonos con escenas pictóricas del S.XV que aluden a la concepción de Merlín, representando la visita nocturna de un *íncubo* a la alcoba de la mujer.



Fig. 27. Izquierda: Obra *The conception of Merlin* (1450-1455) del artista Adelaide de Savoy. Se encuentra en la *Historie de Merlin* (96f. 62v) de la Bibliothèque nationale Française, Poitiers, Francia. / **Fig. 28.** Derecha: Obra *Conception of Merlin* (S.XV) de Lancelot en prosa (Inc. 1286, f.008v). Se encuentra en la Bibliothèque Mazarine de Paris, Francia.

Es interesante señalar cómo el vocablo *súcubo* se usó también para describir a las mujeres que ejercían la prostitución. Por este motivo, como observación y siendo un dato singular, nos podemos encontrar por tradición local, en las fachadas de algunas posadas del S. XVI una pequeña escultura de un *súcubo*, que nos indica que dichas posadas funcionaban también como burdeles (Gordon, 2015, pp. 425-426). Como ejemplo, existe una escultura tallada de un *súcubo* de madera adornando la fachada de un edificio del S.XVI ubicado en el número 25 de Madgalene Street, Cambridge (Reino Unido), que indicaba la existencia de un prostíbulo (Figura 29)(Dunn, 2006). Otro ejemplo, es el de un famoso pub denominado actualmente *Christopher Inn* que se encuentra ubicado en St Albans, Hertfordshire (Reino Unido) desde finales del S.XVI, el cual presenta un soporte tallado con una escultura de un *súcubo* – mujer con pezuñas y patas, cuernos de cabra y alas en su espalda- indicando, a forma de cartel o señal, la ubicación de un burdel medieval (Figura 30)(Weird Tour of St. Albans, 2018). La visión de *femme fatale* que crea la literatura vampírica del siglo XIX bajo una iconografía lujuriosa, representando claramente a las mujeres como vampiras, esfinges, prostitutas, andróginas, etc, ya se había reproducido anteriormente en el siglo XVI bajo diferentes mitos, como vemos en el *súcubo*, que representa a las mujeres mediante una imagen monstruosa (con rasgos zoomorfos, como se observan en las imágenes), recuperando indirectamente la idea de demonización con una perspectiva conductual y un aspecto externo.



Fig. 29. Izquierda: La figura de un súcubo en un portal St Magdalene, Cambridge (Reino Unido). Fotografía realizada por ©Andrew Dunn. / **Fig. 30.** Derecha: Fotos realizadas en el Weird Tour of St Albans realizado por los organizadores de The Urban Weird Conference. 6 al 7 de abril de 2018.

El *súcubo* más importante y reconocido hasta nuestros días proviene de la figura de Lilith⁶⁵, una mujer creada gracias a “la fuerza del espíritu del viento” según las antiguas leyendas. De aquí que la palabra *lil* signifique “viento, aire o espíritu” en hebreo (Velkes, 1993, p. 19). Sin embargo, su aspecto demoniaco adquirió mayor importancia, considerándola la primera mujer creada por Dios, es decir, la mujer de Adán, que fue corrompida por Satanás rechazando a Dios, convirtiéndose finalmente en amante de los demonios del Mar Rojo (Aschkenasy, 1986, pp. 50-51). Por este motivo, se pensaba que todos los *incubos* descendían de ella. La primera referencia histórica-mitológica que se ha encontrado de Lilith, se halla en la lista de los Reyes Sumerios en el año 2.400 a.C, haciendo referencia al padre del rey Gilgamesh como *Lilu* (demonio maligno que molesta y seduce a las mujeres mientras duermen) y mencionando a su vez a *Lilitu* (demonio femenino que se le aparece en sueños eróticos a los hombres)(Hurwitz & Von Franz, 1992, pp. 18-19). Se cree que éste fue el origen de Lilith, siendo considerada en los textos sumerios un vampiro y, de nuevo como vimos en las esculturas existentes en los portales del S.XVII, una

⁶⁵ En la historia del arte se ha trabajado la figura de Lilith en profundidad. Debido a que posee una extensa representación simbólica y cultural, no se ve oportuno adentrarnos en detalle en ella en esta investigación. Para más información, se recomienda la lectura de: (Bornay, 2001; Marcos Casquero, 2009)

prostituta: “(...) la Hermosa Doncella; una vez que ella elegía un amante, él era de ella para siempre (...)”(Cox, 2015, pp. 1-4).



Fig. 31. Lilith (Babilónico-hebreo). Terracota con restos de policromía. Periodo de IsinLarsa y Babilonia (2025-1594 a.C) o Babilónico Antiguo, 1792-1750 a.C. Se encuentra actualmente en el British Museum, Londres. Fotografía con permiso de Osama Shukir Muhammed Amin. Licencia internacional ©Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.

Desde la antigua Mesopotamia, ha existido un abierto y amplio debate sobre la evidencia de la figura de los *íncubos* y *súcubos*. Su existencia se registra en todas las religiones y civilizaciones bajo distintos aspectos y denominaciones: como los sátiros griegos, los *djinn* árabes, los *bhuts* hindúes, los *duisii* célticos o los *hotua* de Samoa (Sagan, 1997, pp. 124-125). En la antigüedad clásica, más detalladamente en Grecia, ya observamos como Themison de Laodicea (123-43 a.C), usó el denominativo de *pnigalion* para denominar al fenómeno del *íncubo*. Pero también nos podemos encontrar con otras muchas denominaciones para este demonio según su representación somática, como Efialtes, Tiphus, Innus, Pan o Faunus Ficarius (Hillman & Roscher, 1972, p. 44). En Roma, sin embargo, ya se referían directamente al concepto de *íncubo*, como un ángel caído que busca contacto sexual con las mujeres acostándose con ellas con sentimientos lujuriosos (Fahd, 1961, p. 122). Pero realmente, tomó un gran énfasis a raíz de la tradición cristiana, viéndose, por ejemplo, en el escrito realizado por San Agustín de Hipona (354-430 d.C) en *De Civitate Dei* (*La Ciudad de Dios*) contra los paganos (Navarro Giró, 2000). En él, San Agustín verifica la experiencia de un ataque nocturno por parte de un *íncubo* e interpreta dentro del pasaje 6:4 del libro bíblico del Génesis, cómo los *íncubos* podrían llegar a ser ángeles caídos manteniendo descendencia con mujeres mortales:

“Es una creencia muy general, cuya veracidad muchos confirman por experiencia propia, o al menos de oídas, por haber sido experimentada por hombres de indudable confianza, que los sátiros y los faunos (que por lo general se denominan *íncubos*) se aparecieron ante mujeres lascivas y trataron de obtener (y obtuvieron) el coito con ellas. Y que ciertos

demonios (que los galos llaman dusios) intentan en forma asidua, y lo logran, esta actividad repugnante, cosa que confirman tantos testigos dignos de crédito, que sería insolente negarlo”(De Hipona, 426 d. C. [ed.2019], Libro V, Capítulo 5, Pasaje 6:4).

George Lyman Kittredge menciona que “para el año 1100 -por tomar una fecha segura- el dogma *íncubo* se estableció firmemente como un artículo de fe aprendido a lo largo de Europa Occidental”(Kittredge, 1972, p. 116), proporcionando también un indicio de la antigüedad de la creencia y existencia de este demonio sobrenatural. En el S.XIII, Santo Tomás de Aquino dudaba sobre las capacidades de reproducción de los demonios, e incluso dudaba de si eran capaces de sentir deseo, atracción y lujuria por los humanos (Demy, 1974, pp. 66, 165 y 179). Para Santo Tomás, los *íncubos* y *súcubos* utilizaban la sexualidad para producir sufrimiento y un dolor insoportable en el durmiente, al igual que afirmó y describió el cazador de brujas Nicolás Remy en Lyon (Francia) en 1595 con su manuscrito *Daemonolatreiae libri tres* (Demonolatría)(Caro Baroja, 1975).

“Pero el motivo de que los demonios se conviertan en *íncubos* o *súcubos* no es con vistas al placer, ya que un espíritu no tiene carne ni sangre; sino que ante todo es con la intención de que, por medio del vicio, de la lujuria, puedan provocar un doble daño contra los hombres, es decir, en el cuerpo y en el alma, de modo que los hombres puedan entregarse más a todos los vicios. Y no cabe duda de que saben bajo qué astros es más vigoroso el semen, y que los hombres así concebidos estarán siempre pervertidos por la brujería” (Kramer & Sprenger, 1975, p. 33)

Esta disertación tuvo un gran éxito, llegando a reemplazar en ciertas partes de Europa el *Malleus Maleficarum*, uno de los tratados más importantes sobre la persecución de brujas escrito por Kramer y Sprenger en 1489 (Guiley, 2009, p. 120). Ellos afirmaban también que los demonios no tienen un género fijo, es decir, que, dependiendo del sexo de la persona, actuarán como *íncubos* o como *súcubos*, como vimos anteriormente. Esta afirmación, la planteó a su vez el demonólogo católico Ludovico Maria Sinistrari en el S.XVII en su libro prohibido *De Daemonialitate et Incubis et Succubis* (“Sobre los demonios, *íncubos* y *súcubos*”), publicado en 1680 (Sinistrari d’Ameno, 2013). Este compendio sobre demonología y brujería explora cuestiones como las relaciones que pueden producirse entre *íncubos/súcubos* y mortales, e incluso diferentes consejos para ejecutar exorcismos.

Tras un estudio analítico de dichos fenómenos socioculturales entendidos como encuentros sexuales con *íncubos* y *súcubos*, la sociedad explicaba y afirmaba la existencia de fenómenos

sobrenaturales para todo aquello a lo que no encontraba una explicación y desconocía por completo. Este trastorno del sueño estaba asociado a las perversiones sexuales de demonios en la época Medieval Europea, vinculándolo directamente con las malas artes del Diablo. Es interesante observar que, la mayoría de los casos descritos en la historia sobre *íncubos* y *súcubos*, fueron ataques que realizaron estos demonios a sacerdotes y monjas (Dunbar, 2005, pp. 197-199). Datos que nos hacen pensar en la naturaleza de las “víctimas” seleccionadas por dichos demonios, y el significado o interpretación que experimentaban: desde el ataque a “gente pura” o sexualmente reprimida (como explicación de no violar el voto de castidad por voluntad propia) o la visión moralista que adoptó el cristianismo frente al sexo, cuya práctica, decía, alejaba al siervo de la presencia de Dios. Hay que tener en cuenta que entonces el fanatismo religioso se mezclaba muy fácilmente con la falta de conocimiento médico-científico y que, por tanto, la influencia del pensamiento mágico y sobrenatural que emanaba de la sociedad a través de las supersticiones (Keinan, 1994, p. 4855) pueden ayudarnos, en la actualidad, a explicarnos aquellas interpretaciones tan perjudiciales y funestas.

Trasladándonos al S.XIX, resulta interesante recoger la declaración del gran escritor parisino perteneciente a la corriente del Decadentismo⁶⁶, Joris Karl Huysmans, de haber sido atacado por un *súcubo* mientras se alojaba en un antiguo monasterio medieval en 1889. Quiso vivir una etapa alejado de la fe cristiana, recluyéndose en un monasterio para limpiar su alma y reconciliarse con lo espiritual, estando ligado al ocultismo parisino de la época. En sus memorias, relata que mientras descansaba en su habitación, despertó de un intenso sueño erótico que intentaba reprimir mediante su fe. En la oscuridad, vio desaparecer lentamente una silueta sensual de una mujer con una gran belleza, pero con cierta “naturaleza infernal”. En su diario personal, anotó que nunca había experimentado un goce semejante. Él creyó que sus compañeros esotéricos le habían enviado un *súcubo* a su alcoba debido al cambio radical de vida que estaba sufriendo. De esta experiencia, saldrán tres novelas importantes: *La catedral* (“La Catedral”), *En camino* (“En route”) y *Allí abajo* (“L’Enfer”).

Sabemos que Huysmans, mientras se cuestionaba sus creencias cristianas, discutió con su buen amigo y escritor francés, René Schwaeblé, sobre el arte de tener relaciones sexuales consentidas con un *íncubo* y/o *súcubo*. Schwaeblé defendió su postura basándose en la autohipnosis (como ya experimentaron algunos médicos en el Hospital Salpêtrière de París durante la misma época), entendida como “el arte de ponerse en trance y provocar un sueño sonámbulo” (Sarane, 2005),

⁶⁶ El decadentismo fue una corriente artística, literaria y filosófica nacida en Francia a finales del siglo XIX, que proponía, mediante el pesimismo, el humor y una gran mirada grotesca a los hábitos sociales del hombre, un enfrentamiento ante las costumbres burguesas y éticas de la época.

teniendo así la posibilidad de poseer en cualquier momento a un *súcubo* o *íncubo*. Se decía que quién lo quisiera experimentar debía estar privado de cualquier contacto amoroso y en un estado de continencia, como podemos ver en el siguiente enunciado:

“Es necesario, antes de entrar en la etapa letárgica, determinar claramente la individualidad de la personalidad del íncubo o súcubo que uno desea: uno debe imaginar que está allí en la cama y que la está tomando”(Schwaebblé, 1966, p. 165).

Como se puede observar, no todas las experiencias relacionadas con los *íncubos* o *súcubos* eran aterradoras o pavorosas. Cuando estaba involucrado un acto sexual placentero, este fenómeno natural despertaba un gran interés en las personas, que, como explicaba Schwaebblé, causaba además una gran expectación e intriga si se conseguía provocar la vivencia mediante un acto de autohipnosis. No obstante, no todos los elementos que produzcan placer pueden ser positivos, ya que, incluso las experiencias eróticas o sexuales en esta parasomnia pueden llegar a ser una experiencia negativa para el sujeto.

A pesar de que la parálisis del sueño se produce en sujetos sanos sin patologías previas, debido a una superposición de los estados de ensoñación (Girard & Cheyne, 2006), se han observado diferentes casos excepcionales de personas con características psicopatológicas que han experimentado experiencias sexuales negativas vinculadas a esta parasomnia. Un ejemplo de ello, es el estudio que realizó sobre la parálisis del sueño el departamento de psiquiatría de Chandigarh (India) en 2018, en torno al fenómeno cultural del *íncubo/súcubo* con diferentes casos inusuales diagnosticados de esquizofrenia (Grover et al., 2018). Sabemos que la parálisis del sueño es una parasomnia completamente natural, pero es curioso observar como una persona que padece esquizofrenia describe el fenómeno del ataque del *súcubo* como parte de su psicopatología, ya que se le atribuyen más alucinaciones provocadas por una percepción delirante. Según Rosenthal, hay una clara asociación entre la esquizofrenia y la parálisis del sueño en base a las alucinaciones generadas (Rosenthal, 1939). En el estudio llevado a cabo se analizaron dos casos, siendo dos varones de una edad comprendida entre 18 y 24 años. A través de sus testimonios, describen la percepción (a través de alucinaciones táctiles y sonoras) de haber sido atacados sexualmente por una mujer de gran belleza. Eran capaces de sentir sus genitales y eyacular. Lo interesante y opuesto al caso de Huysmans y Schwaebblé, es que en esta ocasión los dos jóvenes varones se sentían culpables de tener una experiencia en contra de su voluntad y de tener contacto sexual con una desconocida, provocándoles en ciertas ocasiones, tensión y miedo. Uno de los jóvenes, mantenía la creencia de que esta experiencia había sido provocada por una bruja (Grover et al., 2018, p. 148). Es llamativo encontrarnos con este tipo de testimonios rebosantes de preocupación,

temor, incertidumbre y angustia, en relación con otras experiencias, donde la intención del sujeto no es otra que lograr controlar y ser consciente de la parálisis del sueño (e incluso poder provocarla). Sin embargo, uno de los detonantes comunes en ambas vivencias, ya sean positivas o negativas, sigue siendo la curiosidad y el deseo de entender estos enigmáticos sucesos.

4.1.1. Curiosidad historiográfica del *íncubo* y el *súcubo* en la historia del arte: patrones estéticos de representación

Adentrándonos en una breve representación estética de la figura de los *íncubos* y *súcubos* en diferentes obras pictóricas y escultóricas desde el siglo XII hasta el siglo XVIII (antecedentes a Henry Füssli), podemos percibir cómo estos demonios tomaban diferentes aspectos según la cultura y las creencias que la representaban: desde un ser poseedor de una extraordinaria belleza y extremadamente sensual, a un personaje totalmente horripilante, con cuernos y afilados colmillos (Walter, 2002, p. 23). A pesar de que no hay una representación definitiva en cuanto a la apariencia que toman estos demonios, podemos atisbar ciertos patrones repetitivos en la mayoría de las representaciones visuales que nos pueden ayudar a su identificación. Estos patrones comunes han sido divididos, de forma concisa y breve⁶⁷, en varios apartados que veremos a continuación, con el objetivo de aproximarnos a la representación simbólica del *íncubo* y el *súcubo* en la historia del arte, permitiéndonos analizar su figura más adelante en la imagen representada protipicamente en la parasomnia.

4.1.1.1. Identidades no terrenales

Una de las características observadas, es que dichas figuras mantienen una identidad común asentándose en una belleza no terrenal y mostrándose bajo cuerpos semidesnudos con ciertos rasgos demoniacos (como son las largas colas, ojos de serpiente o serpientes enrolladas en su cuerpo, alas demoniacas, etc), como vemos por ejemplo en las ilustraciones de las figuras 33, 34 y 37, donde el *súcubo* posee alas de demonio y la parte baja en forma de dragón con una cola

⁶⁷ Hay numerosa información acerca de dichas figuras demoniacas en el ámbito historiográfico y mitológico (Aschkenasy, 1986; Cox, 2015; Fahd, 1961; Hillman & Roscher, 1972; Schwaebli, 1966; Velkes, 1993), sin embargo, no se ha encontrado gran información sobre el estudio de la representación estética de la figura del *íncubo* y del *súcubo* en la historia del arte, más allá de la figura generada alrededor del prototipo femenino de Lilith. (Bornay, 2001; Hurwitz & Von Franz, 1992; Marcos Casquero, 2009; Martínez-Oña & Muñoz-Muñoz, 2015), el cual ha sido estudiado en profundidad. El fin de este apartado, es conformar, de forma breve, una mirada hacia los diferentes patrones que podemos encontrar de estas figuras, siendo su fin último, el entendimiento de su representación en la parasomnia. Se pretende realizar en un futuro próximo un estudio extensivo de su figura a través de dichos patrones.

llena de amenazantes escamas. Otro de los retratos más comunes que se puede encontrar de los *súcubos* (entre el siglo XV y el siglo XVI) es la representación de Lilith en forma de serpiente, enroscada y retorcida (figuras 32, 35 y 36) envolviendo con su cuerpo serpentiforme al *Árbol de la Vida* en el Jardín del Edén, junto a Eva y Adán, ofreciéndoles la manzana prohibida.



Fig. 32. Izquierda: Portal *La Virgen María* en la fachada occidental de la catedral de Notre Dame (1345) en París (Francia).

Fig. 33. Derecha: Obra *Eve and Lilith: Lilith tempting eve with an apple in the Garden of Eden* (1470) en Alemania. Xilografía.



Fig. 34. Izquierda: *BSB Cgm 8010* (Detalle de la imagen 24 de la *Deutsche Bibel AT*, Génesis, en la Bayerische Staatsbibliothek (Biblioteca Estatal de Baviera) del Siglo XV.

Fig. 35. Derecha: *Sin título* (1508) de *Gebetbuch des Claus Humbracht*. Actualmente se encuentra en el Goethe-Universität, Frankfurt (Alemania)



Fig. 36. *Peccato originale e cacciata del Paradiso terrestre* (“Caída del Hombre, pecado original y expulsión del Paraíso”) (1509) de Michelangelo Buonarroti en la Capilla Sixtina, Ciudad del Vaticano.



Fig. 37. Letra "A": Adán y Eva en *Neiw Kunstliches Alphabet* (1595) de Johann Theodor de Bry ⁶⁸

⁶⁸ En esta página, nos encontramos con un grabado realizado por Johann Theodor de Bry, uno de los grabadores y dibujantes más prolíficos de su tiempo. Una de sus grandes obras maestras, fue el *Neiw Kunstliches Alphabet*, publicado en 1595. Consiste en un alfabeto elaborado con 24 grabados de letras decorativas y ornamentales, representando personajes bíblicos. En este caso, nos encontramos con la letra "A", representados las figuras de Adán y Eva. Es interesante observar de nuevo la figura que se encuentra sobre la letra A, haciendo mención a Lilith mediante la representación, una vez más, de una figura demoniaca con alas y doble cola de serpiente. Para ver el alfabeto completo consultar el siguiente enlace: (Ojeda, 2010).

4.1.1.2. Querubines, recién nacidos y el rapto del alma

Una de las representaciones más comunes y repetitivas que encontramos de los *incubos* durante el periodo de la Edad Media y el Renacimiento, aparece con la leyenda europea del hurto de recién nacidos (Biller & Ziegler, 2011, p. 199). Durante la Edad Media se pensaba que los *incubos* robaban a los bebés y los sustituían por seres mágicos de estética espeluznante. Ya, sin embargo, en el Renacimiento, se creía que los *incubos*, guiados por las señales del diablo, realizaban dicha sustitución dejando en la cuna a seres totalmente demoniacos (Verde, 2016, p. 119). Es curioso observar como las escenas de *incubos* van apareciendo y desarrollándose en escenas de dormitorio asociándose al momento de la ensoñación. Como ejemplo representativo, podemos observar las figuras 38 y 39, donde diferentes *incubos* se llevan o intercambian a los bebés, queriendo huír con ellos sin ser vistos.



Fig. 38. Izquierda: *The Fouquet Missal* (1470-1475) de Bourges. Beinecke MS 425 detalle de f.196v, perteneciente a la colección general de Beinecke Rare Book and Manuscript Library, Yale University.



Fig. 39. Derecha: *La leyenda de San Esteban* (S.XV) de Martino di Bartolomeo

Esta representación podría estar basada en las alucinaciones sufridas en la parálisis del sueño tras el parto, donde las mujeres decían haber visto a sus bebés siendo intercambiados por descendientes del diablo (Bond, 1753 [ed.2016]). Tales historias pudieron originarse a raíz de las afirmaciones de Santo Tomás de Aquino (quien ya, anteriormente en el siglo XIII, expresó la dudosa capacidad de reproducción de dichos demonios). Debido a que éstos no podían reproducirse, intercambiaban a los pequeños humanos por otros demonios con el fin de propagar y “difundir el mal” (Le Goff & Schmitt, 2003, pp. 213-216). A día de hoy, se podría pensar que dichas experiencias relatadas en el pasado por mujeres embarazadas (o en fase postparto), tuviesen relación con la vivencia de alucinaciones hipnagógicas o himnopómpicas debido a la

inadecuada calidad del sueño o el estrés excesivo, como pudimos ver anteriormente, ya que las mujeres en gestación o después del parto pueden ser más propensas a padecer parálisis del sueño (Nielsen et al., 2009).

No hay que olvidar también que en muchas pinturas cristianas de la época medieval se representaba el rapto del alma por parte de ángeles o demonios alados, como podemos ver en la figura 40. Se pensaba que los seres invisibles o espíritus que volaban a una baja altura eran almas que se encarnaban en los cuerpos, mientras aquellos que volaban alto, las extraían de ellos. Mediante una lenta graduación, la Iglesia pasó a creer y divulgar entre sus creyentes la existencia de ángeles enemigos de Dios (Sánchez Herrero, 2004, p. 325) que realizaban acciones vinculadas al mal, logrando seducir las almas de los durmientes o fallecidos para llevárselas al infierno. En cuanto a su iconografía cristiana, podemos observar como se origina un prototipo en su representación alrededor de los querubines, mostrando una “emigración del alma”.



Fig. 40. Derecha: Imagen perteneciente al *Book of Hours* (s.f.) (MS M.677 fol. 279r) en *Medieval and Renaissance Manuscripts* de la The Morgan Library & Museum (Nueva York).

Es interesante observar como, posteriormente durante el siglo XVII, este tipo de representaciones simbólicas seguirán produciéndose, como, por ejemplo, con las obras de William Blake (figura 40, 42 y 44), pero otorgándole otro sentido y significado. Es en este punto, donde observamos un prototipo visual, seguido de la variación del arquetipo de representación, es decir, del significado otorgado⁶⁹, como veremos en el capítulo siguiente a través de la obra de Henry Füssli. Como característica relevante a observar, se sabe que William Blake se inspiró en la obra *MacBeth*

⁶⁹ Este punto exigiría una investigación en sí misma, que se desearía abordar en un futuro en profundidad.

(1606) de William Shakespeare y en diferentes asociaciones populares para la recreación de su obra *Pity* (1795) (figura 41), concretamente en la escena 7 (Acto 1) (The Metropolitan Museum of Art, 2020b), donde encontramos la siguiente descripción relatando el rapto de un recién nacido por parte de un querubín montado a caballo sobre el cielo:

“(…) Además, Duncan ejerce sus poderes tan mansamente / y ha sido tan claro en sus facultades que sus virtudes / proclamarán el horror infernal como ángeles en tono de trompeta / y la piedad, como un bebé recién nacido desnudo / deslizándose a toda velocidad, o como el querubín del cielo montando a caballo/ sobre los mensajeros ciegos del aire / soplará esta horrible acción en cada ojo (...)”⁷⁰

(Shakespeare, 1606 [ed. 1997], Acto 1, Escena 7, p. 132 - 133)



Fig. 41. *Pity* (1795) de William Blake de Tate Modern Collection de Londres.

Curiosamente, y como veremos más adelante⁷¹, el pintor Henry Füssli realizó en 1816 una obra denominada *Queen Mab*, basándose también en una obra de Shakespeare (“Romeo y Julieta”), donde observamos nuevamente una representación de una dama junto a un carruaje de caballos alados (Frayling, 2006, p. 11) y otros seres levitantes. Está claro que, tanto para Füssli como para Blake, William Shakespeare fue una fuente de inspiración a la hora del alma abandonando el

⁷⁰ Traducción del inglés al castellano por la autora. Texto original: “(...) Besides, this Duncan / Hath borne his faculties so meek, hath been / So clear in his great office, that his virtues / Will plead like angels, trumpet-tongued against / The deep damnation of his taking-off. / And pity, like a naked newborn babe / Striding the blast, or heaven's chérubin horsed / Upon the sightless couriers of the air / Shall blow the horrid deed in every eye...”

⁷¹ Véase página 172, figura 48.

cuerpo, una iconografía fuertemente arraigada el imaginario colectivo especialmente de la cultura cristiana⁷². Blake rechazaba la distinción entre cuerpo y el alma como podemos deducir a través de las diferentes láminas que se encuentran en su ejemplar. El *Matrimonio del Cielo y el Infierno* (1793), donde menciona que “el hombre no posee un cuerpo diferente a su alma, pues el llamado cuerpo constituye una parte del alma percibida por los cinco sentidos, principales aperturas al alma en esta era” (Blake, 1793 [ed. 2002], p. 39). Sus ilustraciones simbólicas representan ángeles y demonios, que, según él, ambos serían necesarios para la vida (Nurmi, 1979, p. 558), como podemos ver en *Enseña a estas almas volar* (1794) (figura 42) de su obra profética *El libro de Urizen* (1794). De la misma manera en *El alma flotando sobre el cuerpo* (1813) (figura 43) que ilustra el libro *La tumba, un poema* (1813) de Robert Blair, vemos la misma idea a la hora de representar las almas. En este último libro, nos encontramos doce grabados originales de Blake con ilustraciones similares sobre quirubines que se llevan el alma del fallecido o almas que suben desde el infierno. Obviamente se trata de un patrón de representación constante a lo largo de nuestra cultura, aunque ha ido adquiriendo distintos significados según contextos y autores.



Fig. 42. Izquierda: Placa 2 de “Urizen”, *Enseña a estas almas volar* (1796) de William Blake de Tate Modern Collection de Londres.

Fig. 43. Derecha: *El alma flotando sobre el cuerpo* (1813) de William Blake, del libro *La tumba, un poema* (1813) de Robert Blair. Collection Royal Academy of Arts (London).

⁷² Se recomienda la lectura del libro *Entre el cuerpo y el alma. Imaginería de los siglos XVII y XVIII* (2015) de María del Rosario Farga, como estudio referente de dicha temática durante la historia del arte comprendida entre los siglos XVII y XVIII, que nos predispone a entender el contexto cultural e ideas de la época para la representación y creación de prototipos pictóricos asociados al alma y el cuerpo.

4.1.1.3. Presencias desapercibidas

En ocasiones, la presencia de estos pequeños demonios puede pasar desapercibida en la obra, como es el caso del célebre *Tríptico del Jardín de las Delicias* (1490 – 1500) del Bosco, donde podemos encontrar la representación de un personaje que responde a la descripción del *incubus*. Como bien se sabe, el tríptico abierto está dividido en tres paneles. El panel de la izquierda representa el paraíso con Adán y Eva, mientras que el panel de la derecha muestra el infierno repleto de los pecados capitales. En el panel central, el Bosco presenta un paraíso lleno de lujurias y falsos sentidos que desembocan en engaños. Sabiendo que, en el panel del infierno, se representaban peculiares demonios -más allá de los castigos, vicios censurados de la época o instrumentos musicales de “música profana”-, se tuvo la curiosidad de examinar la posible existencia de algún *incubo* o *súcubo* plasmado en esta pintoresca escena. En el borde izquierdo del panel aparece un pequeño personaje durmiendo (véase notable su posición corporal y su gestualidad al poseer su cabeza descansando sobre la mano) donde asoma, de entre las ropas de cama, un diminuto ser o monstruo no identificable de color negro con inquietantes ojos y garras.

Esta representación (Figura 44), nos lleva a pensar si podría tener alguna conexión con el terror ocasionado por las pesadillas o la representación de los *incubos*, ya que, al contrario de las demás figuras existentes en el cuadro, ésta se encuentra totalmente sumergida en la ensoñación mientras ocurren atrocidades a su alrededor y es atacado (o será atacado) por un pequeño demonio. En la escena, el Bosco entabla una conversación con el espectador a través de la escenificación de los pecados capitales en dicho panel izquierdo. En este sentido, cabe preguntarnos, ¿qué pecado capital querría mostrar en la representación de esta figura en forma de demonio, posado sobre el camastro o el pecho del durmiente? ¿Tendría una relación directa con el acto sexual como sucedía con la figura del *incubo* o *súcubo*? ¿Estaría relacionado con los llamados “visitantes nocturnos”? A pesar de no encontrar una respuesta fiable y ser simplemente una conjetura, resulta sugerente analizar detalladamente esta pequeña escena que nos puede llegar a dar más indicios sobre dicha parasomnia, la cual ha llegado a marcar una línea de representación visual en la historia del arte como veremos más adelante.

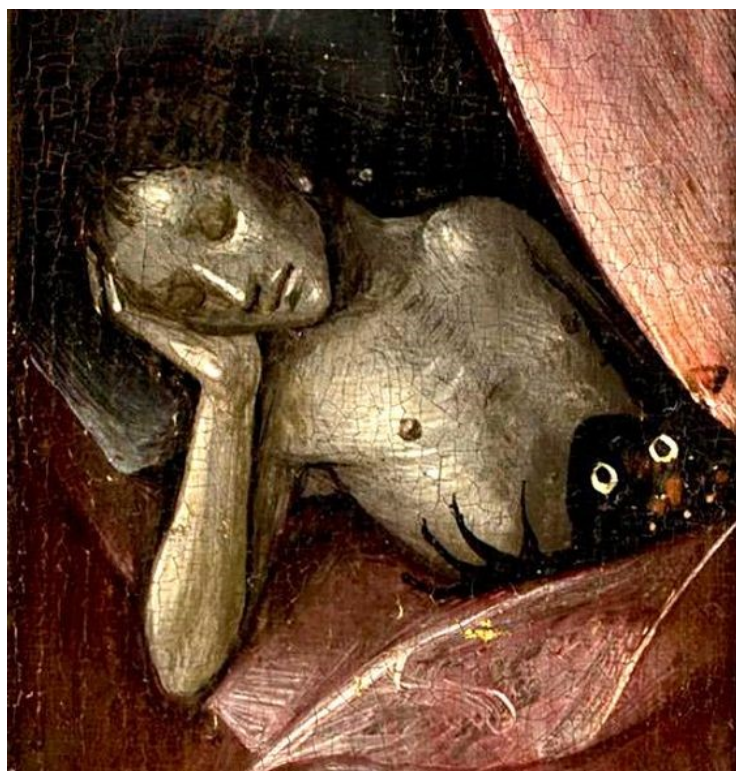


Fig. 44. Detalle del panel izquierdo del tríptico *El jardín de las Delicias* (1500-1505) de Hieronymus van Aeken Bosch. Óleo sobre tabla. 220 x 195 cm. Colección: Felipe II. Depósito temporal en el Museo Nacional del Prado.

4.1.1.4. Visitantes en la alcoba

"Apariciones de este tipo me han ocurrido a mí mismo recientemente y varias veces, por voluntad de Dios. En una ocasión, mientras yo estaba alojado en el monasterio beato mártir Leodegario, que se llama Champeaux, una noche, antes de la reunión matutina, se me apareció a los pies del lecho la figura de un hombrecillo de aspecto repugnante. Por cuanto pude discernir, era de estatura media, de cuello delgado, rostro demacrado, ojos muy negros, frente fruncida por las arrugas, nariz aplastada, boca saliente, labios abultados, barbilla estrecha y afilada, barba caprina, orejas hirsutas y puntiagudas, pelos de punta y desgredados, dientes caninos, cráneo alargado, pecho hinchado, espalda con joroba, nalgas temblequeantes y ropa sucia. Estaba jadeando por el esfuerzo y con todo el cuerpo doblado; cogiendo una punta del jergón donde yo dormía, sacudió de forma terrible todo el lecho entero (...)" (Glaber, 2004, p. 253).

Este texto pertenece al libro *Historias del primer milenio*, escrito a finales del siglo X por Rodulfus Glaber. Como se puede comprobar, las apariciones de figuras con aspecto desagradable y desapacible a los pies de la cama han sido citadas con gran detalle en testimonios sumamente descriptivos. Estas experiencias formaron parte de una oscura consciencia colectiva en la Europa Medieval debido al renovado interés que se tuvo por la magia negra, la Cábalá y otros campos del saber focalizados en la inventiva y la fantasía (no muy lejanos a la época contemporánea), que más tarde dieron pie a las protociencias.

Esta inclinación no acaeció únicamente en la Europa Medieval sino alrededor de todo el mundo sin diferenciación de culturas, como vimos en el capítulo anterior. Es por este motivo, que podemos ver la representación del *kabus* (recordemos que es como denominan en Arabia al *incubo* ⁷³) en diferentes manuscritos árabes ilustrados del siglo XIV al siglo XVI d.C., respectivamente. Se tuvo la oportunidad de investigar en persona el *Kitab al-bulhan* ("The Book of Surprises") en la Bodleian Library de la Universidad de Oxford (Reino Unido) con permiso del *Middle Eastern and Islamic Manuscripts*, al mismo tiempo que se obtuvo el permiso para investigar el *Hidayat al-muta`allemin fi al-tibb* mencionado anteriormente ⁷⁴. Este códice data de finales del S.XIV en un entorno Yalayerí ⁷⁵, donde las ciencias talismáticas eran uno de los signos

⁷³ Véase su descripción en la página 98

⁷⁴ Véase su descripción en las páginas 69

⁷⁵ La dinastía yalayerí (1336-1432 d.C.), tomó las zonas del oeste de Irak (Bagdad) e Irán (Tabriz). Debido a la mezcla de cultura árabe y persa de aquella época, surgió la producción de importantes manuscritos ilustrados, considerándose una de las cunas culturales literarias.

más apreciados de admiración y estudio en la Persia medieval y en el mundo árabe (Carboni, 2013, p. 22). El manuscrito, recopilado por Abd al-Hasan Al-Isfahani, está compuesto por textos astronómicos, astrológicos y geománticos. En él podemos observar ilustraciones de página completa relacionada con los doce signos zodiacales, el clima y las estaciones, así como cuentos populares e iconografías de profetas (Rice, 1954). Pero sin duda, lo más interesante son las ilustraciones de los “genios” (Jinns), relacionados con enfermedades o trastornos.

En el folio 28r del códice, encontramos representado el *Kabus*, un genio de figura oscura amenazante que se adentra en el interior del dormitorio ocasionando pesadillas en el durmiente (Figura 45). En esta imagen, podemos observar una figura representada bajo una estética similar a la vista en los *incubos* de la Europa del S.XIV y S.XV (cuernos, alas demoniacas, garras, etc), colocando una de sus manos sobre el pecho de la víctima. A su alrededor, hay tres figuras teriomorfas observando la escena que acontece sin llegar a interactuar. A pesar de mantener un carácter narrativo, el investigador, historiador y estudioso de este manuscrito, Stefano Carboni (2013, p. 27), menciona que echa en falta algunas imágenes del códice, e incluso textos asociados para una mayor comprensión de la imagen, ya que hace dificultosa su interpretación. Sin embargo, si nos basamos en una simple observación de las imágenes del manuscrito, muchas de las ilustraciones pueden prescindir fácilmente de textos debido a que el propio dibujo rescata la simbología que actualmente podemos identificar, en este caso, la figura del *incubo*.

Otra de las representaciones que se han encontrado de la figura del *Kabus*, es en el manuscrito turco-otomano ilustrado *Metali 'ü's-sa'adet ve-yenabi 'ü's-siyade* realizado por Seyyid Muhammed bin Emir Hasan el-Saudî y publicado en 1582, encontrándose actualmente en la Biblioteca Nacional de París (Francia). Este manuscrito forma también parte de las ciencias talismánicas, encontrándonos en las primeras páginas una descripción astrológica de los 12 signos del zodiaco y la influencia de los planetas de cada uno de ellos sobre los hombres (Emir Hasan el-Saudî, 1582, pp. 33 y 38), así como las fases de la luna (p. 69), juegos de adivinación (pp. 70-71) e incluso un texto en forma de tabla que describe “la clave de los sueños” en verso (p. 66). Sin embargo, la ilustración relevante para esta investigación se encuentra en la página 86 del manuscrito (figura 46), donde nos encontramos nuevamente una representación idéntica a la del *Kabus* ilustrado anteriormente en el *Kitab al-buhan*. Es fascinante observar que, a pesar de existir casi una diferencia de 300 años entre ambos manuscritos, la construcción estética de la figura del *Kabus* es exactamente la misma (vestimenta y posición), así como la analogía entre los seres animados que se encuentran alrededor observando la escena y la figura del durmiente (siendo en ambas imágenes un varón). Analizando las similitudes que existen entre ambos dibujos podemos preguntarnos si el manuscrito turco-otomano se basó en el códice ilustrado de *Kitab al-buhan* para

su elaboración a modo de copia o si existe evidencia de algún estereotipo representativo de dicho *Kabus (íncubo)* en Oriente.

Hay pocas diferencias entre la figura 45 y la figura 46. Por una parte, encontramos en ambas figuras la mano del Kabus extendida (con la palma de la mano abierta). La diferencia ha observar en la mano de la figura 45, es que se posiciona encima del durmiente generando cierta presión en su pecho, mientras que en la figura 46, la palma de la mano se dispone mirando hacia arriba sin llegar a posarse sobre el sujeto. Por otro lado, otra de las sutiles diferencias, son los colores utilizados, a pesar de que en ambas pinturas se destacan las figuras y la cama con diferentes colores, dejando un fondo poco saturado. Así mismo, algunas de las figuras animadas que se representan alrededor de la escenificación, son muy similares. La única diferencia que podemos denotar en la fiura 46 respecto a la figura 45, es como la figura ubicada en el extremo derecho de la obra podría ser una mujer debido a su silueta. Por estos motivos, podemos cuestionar si, en el caso de la figura 46, sería una representación cercana a la figura de los *súcubos*, o sí la propia representación del *Kabus* podría llegar a ser una mujer, a diferencia de la figura 45.

A pesar de no poder hallar una respuesta clara, se reflexiona sobre si estos manuscritos ilustrados de hace más de 720 años, pueden ser las primeras aproximaciones a la representación de la parálisis del sueño, debido a la imagen generada de los síntomas tan característicos que comprende dicha parasomnia. Estas ilustraciones se desarrollan en forma de historias, basadas en leyendas, cuentos o visiones mágicas. Sin embargo, como pudimos observar anteriormente en el manuscrito el *Hidayat* del Siglo X, ya pretendían acercarse a una definición médica o científica del *Kabus* entendiéndolo como síntoma o enfermedad que debía ser estudiado y tratado (eso sí, con técnicas un tanto peculiares como la purgación). Por lo tanto, se puede considerar que dichas imágenes pretenden vincularse con las experiencias ocasionadas por un trastorno del sueño difícil de comprender para su época, que incluso hoy en nuestros días, resulta aún sorprendente y enigmática.



Fig. 45. *The demon Kabus* (S.XIV) del manuscrito *Kitab al-bulhan* de la Bodleian Library, University of Oxford (Reino Unido). Fotografía de la autora, reproducido con permiso del Middle Eastern and Islamic Manuscripts, Bodleian Library. Oxford. Colección: MS. Bodl. Or. 133, fol. 28r.



Fig. 46. *Kabus, the incubus* (1582) del manuscrito *Matâli' al-sa'âdet* de Seyyid Mohammed b. Emir Hasan el-Suudî. Perteneciente a la Bibliothèque nationale de Francia. Colección: Supplément turc 242, f. 86r

4.2. *The Nightmare* de Henry Füssli: La invención del prototipo y del arquetipo

La obra *The nightmare* realizada en 1781 por Henry Füssli⁷⁶, se ha convertido en una imagen icónica que ha sido reproducida, plagiada, reformulada, aludida e, incluso, caracterizada mediante la sátira durante los últimos tres siglos en la historia del arte, siendo un icono la representación visual de los terrores nocturnos. Esta imagen ha sido tan difundida que se ha asentado por antonomasia como visualización de la pesadilla en nuestro imaginario colectivo, considerándose una de las pinturas más interpretadas en la historia del arte. Pero, sin embargo, muy pocos se han parado a interpretar con precisión cuál es la experiencia que la mujer del cuadro está percibiendo, padeciendo o sufriendo.

Durante el 2006 se desarrolló una exposición en la Tate Britain de Londres (Reino Unido), denominada *Gothic Nightmares, Fuseli, Blake and the Romantic Imagination* (Tate, 2006), la cual propició una revisión completa de su obra (más de sesenta de sus lienzos y dibujos), que se contextualizó a un nivel artístico, político, económico y cultural. Fue una de las exposiciones más extensas de Füssli vistas desde 1975 en Inglaterra, ya que fue olvidado durante mucho tiempo a pesar de haber sido rescatado por el imaginario surrealista a principios del Siglo XX. El comisario de la exposición, Martin Myrone, menciona que *The Nightmare* tomó un poder icónico que curiosamente no emanaba de sus cualidades artísticas, ya que tenía un débil dominio técnico, sino de poder conectar con la sensibilidad del espectador, existiendo una gran diferencia entre lo que pretendía decir a cómo lo contaba en realidad (Myrone, 2006). Se sabe que Füssli destacaba por su carácter ingenuo, curioso, sincero pero en ocasiones impetuoso (Baumann et al., 2007, p. 225), siendo una persona extravagante, con abundantes temas de conversación y con una gran ambición por poder luchar contra el malestar del hombre en la sociedad contemporánea de aquel momento (Antal, 1989, p. 33). Debido a la influencia de las ideas de Rousseau sobre la concepción trágica de que la humanidad corrompía a la propia civilización, comenzó a surgir en Füssli cierto pesimismo con temáticas dramáticas y pasionales que se reflejarán con cierto detalle en sus obras pictóricas.

Su arte tuvo un gran eco en la escena artística londinense, generando repercusión y expectación como algo novedoso y extravagante pero curiosamente aceptado. Durante finales del S.XVIII, la mayoría de los artistas ingleses se centraban en la representación de paisajes y retratos; temáticas muy alejadas de las inquietudes interiores de Füssli. Sus etapas en Zürich y Roma fueron de suma

⁷⁶ También es conocido como Johann Heinrich Füssli en Suiza ó Henry Fuseli en Inglaterra, pero en la tesis se nombrará cómo Henry Füssli manteniendo sus raíces suizas en el apellido.

importancia para el entendimiento y percepción del arte como inspiración en su proceso artístico, pero, sin embargo, Londres -en esa época, siendo una ciudad moderna con un gran avance social y cultural sin leyes que obstruyeran o dictaran las artes- fue de tremenda relevancia para su trabajo como artista, convirtiéndose en 1790 en miembro de la Royal Academy de Londres. Es en este momento, donde comienza un estilo personal y muy dispar en comparación con otros pintores románticos de la época, queriendo resaltar su conocimiento por la literatura (por ejemplo, la gran influencia que tuvo Shakespeare en su pintura, junto con Milton, Young y Shaftesbury) y su relación con los intelectuales de la sociedad (Antal, 1989, p. 36; Bozal, 1989). Su objetivo era poder destacar sobre la mediocridad avistada en las exposiciones anuales de la Royal Academy de Londres. Fue así como realizó su obra maestra *The nightmare (Der Nachtmahr*, “la pesadilla”)⁷⁷, aplicando los profundos conocimientos con los que se había instruido durante estos años tras sus viajes, sus estudios y sus aprendizajes. Su seriedad e interés por la temática generada en esta pintura fue notoria, realizando diferentes versiones a lo largo de los años, como veremos en las siguientes líneas.

Su obra causó un gran revuelo debido al erotismo, los aspectos demoniacos que representaba, y la combinación de la ensoñación y la sexualidad que desprendía respecto a la época del momento, haciendo famosa su insinuante, confusa y dramática pintura en un público no habituado a dichas imágenes. Para comprender bien su obra, es importante tener en cuenta que para Füssli “una de las regiones más inexploradas del arte eran los sueños” (Frayling, 1996, p. 6) donde los seres fantásticos podrían recobrar vida conviviendo en escenarios veraces. El poder de la sensibilidad y la emoción que juega la propia imaginación puede llegar a transportar al espectador a un mundo donde la belleza puede adquirir un aspecto terrorífico que participe de lo sublime.

Jerome M. Schneck cree y afirma que *The nightmare* de Henry Füssli representa el “fenómeno” que conocemos como parálisis del sueño (Jerome M. Schneck, 1969, p. 725). Sin embargo, está afirmación de su posible representación, o incluso, la cuestión de si la mujer está siendo víctima de la visita de seres sobrenaturales (es decir, padeciendo alucinaciones hipnagógicas o himnopompicas) está aún sujeta a un gran debate. Una de las preguntas que podemos realizarnos es si Henry Füssli había padecido parálisis del sueño, siendo ésta una representación basada en su propia experiencia, o si, por el contrario, se había basado en algún mito o novela literaria para recrear la escena. En ella, podemos observar la representación de una mujer de piel pálida

⁷⁷ A pesar de tener numerosas copias no autorizadas y no reproducidas por el artista, el original de esta obra se encuentra actualmente en el *Detroit Institute of Arts* (Detroit, Estados Unidos), del cual Füssli sólo autorizó una serie de grabados desde 1783 a 1802, como veremos más adelante.

acostada, desvanecida o dormida sobre su espalda en un diván, con los brazos y la cabeza colgando en el borde de él, convirtiéndose en uno de los focos de la pintura. La escena se desarrolla en una habitación frente a un tocador, generando una atmósfera oscura y espeluznante. Sobre el pecho de la mujer, nos encontramos un *íncubo* sentado de cuclillas ejerciendo un peso sobre ella, sonriendo maliciosamente al espectador que observa la obra. Cabe destacar también, en el fondo y a la izquierda, la presencia de una tenebrosa figura en la escena: un caballo con un enfoque fantasmal de ojos blancos que se asoma tras las pesadas cortinas para observar el acto.

Si analizamos la versión de *The Nightmare* de 1781, podemos observar como Füssli representó con exactitud las características identificadas en la parálisis del sueño mediante elementos significativos. En la pintura (fig. 46) vemos a una mujer dormida e indefensa (víctima) totalmente inmovilizada en posición supina (parálisis del cuerpo e incapacidad para mover los músculos voluntariamente), con un *íncubo* en el pecho que interfiere en su respiración mediante una gran opresión (síntomas de agobio, falta de aire, e incluso alucinación, sintiendo y viendo al *íncubo* sobre el pecho). La tenebrosa figura tiene una presencia amenazante que se representa de manera semejante a las imágenes y sensaciones que se identifican con los síntomas descritos por aquellos que sufren parálisis del sueño, como hemos visto anteriormente. Por lo tanto, se puede considerar, en una primera instancia, que su representación se aproxima a las características y síntomas definidos en la parálisis del sueño (Cheyne, 2002; Cheyne, 2001), opinión y punto de reflexión que pondremos a continuación a debate.

4.2.1 - Su título como evidencia

Comenzaremos analizando el título que Füssli le otorgó a su obra: *The nightmare*. Esta claro que la palabra inglesa *night*, se refiere a la noche. Pero, sin embargo, la palabra inglesa *mare*, puede tener dos significados distintos según su etimología. Por una parte, la palabra *mare*, puede referirse a la yegua, entendiéndose la traducción literal como “la yegua-nocturna”⁷⁸. No obstante, nos encontramos con que la etimología del segundo significado que se le otorga a *mare*, refiriéndose a “un mal sueño”, proviene de la palabra primitiva indoeuropea *mer* (que significa presionar algo) cuyo significado no tiene nada que ver con un caballo. Por lo tanto, su título hace que la situación y representación sea confusa, y como resultado, que la etimología de la pesadilla pueda atribuirse erróneamente a “la yegua nocturna”. Podemos llegar a preguntarnos si Füssli, de este modo, pudo haber usado simbólicamente el caballo (yegua) en su representación debido a

⁷⁸ Es decir, la yegua, proviene de la palabra celta *mere*, que literalmente significa “caballo”. Por lo tanto, ha podido pasar de *mere* (inglés antiguo) a *mare* (inglés moderno). Véase página 89 y 90.

esta etimología equivocada sobre la palabra pesadilla como juego de palabras. O también quizás, hubiera querido aplicar el significado profundo y universal de la representación del *íncubo* como pesadilla o alucinación.



Fig. 47. *The Nightmare* (1781) de John Henry Füssli

Detroit Institute of Arts Museum, Detroit, USA.

Algunos investigadores y estudiosos del S.XVIII, pensaron que Füssli incluyó el caballo en escena jugando con el doble significado de *mare*, siendo ésta (la yegua) la verdadera pesadilla, y no el *incubo* (Frayling, 2006, p. 11). Otros, sin embargo, mencionan que el *incubo* (la real pesadilla) llegó a la estancia de la mujer montado encima de la yegua, siendo ésta última únicamente su medio de transporte (Andrus, 1995, p. 246). Como se puede observar, hay numerosas insinuaciones con respuestas que algunos tachan incluso de satíricas. Christopher Frayling (1996, p.8) se percató de la confusión etimológica en el título de la pintura, haciendo referencia a *mara*, el espíritu que atormenta a los durmientes provocándoles pesadillas en el folclore escandinavo y germánico que pudimos analizar en la *Tabla 1*⁷⁹ del capítulo referente a términos culturales de la parálisis del sueño. También encontramos la definición de *mara* en el Diccionario de Samuel Johnson (el primer diccionario completo en inglés), el cual menciona que *mara* “estaba relacionado con el tormento o sofoco de los durmientes. Una presión morbosa en la noche que se asemeja a la presión de un peso sobre el pecho” (Johnson & Lynch, 2002). Por lo tanto, en este caso, hay que valorar que el título *The nightmare* pueda esconder un doble significado, no refiriéndose únicamente al horror de las pesadillas sino a la definición de una sintomatología.

4.2.2 - ¿Padeció y experimentó Henry Füssli la parálisis del sueño?

En ninguna de las biografías y/o cartas personales (Bircher & Guthke, 1973; Lentzsch et al., 2005; E.C. Mason, 1944; Muschg, 1942; Weinglass, 1982) que Füssli escribe a sus compañeros y familiares, se encuentra evidencia alguna de haber padecido parálisis del sueño o narcolepsia, ni siquiera alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas. Tampoco menciona su necesidad de dormir o padecer somnolencia, sino todo lo contrario. En una carta a su amigo Lavater, describe su adicción a la escritura y por ello, su escasa necesidad de dormir, ya que prefiere escribir “con dulces palabrerías a su buen compañero que dedicar el tiempo a soñar” (Baumann et al., 2007, p. 230). Sin embargo, a pesar de no indicar que haya sufrido parálisis del sueño, los investigadores reflexionan si hubiese podido obtener información sobre esta parasomnia, debido a su gran interés por los sueños (Baumann et al., 2007, p. 234), siendo ésta la causa de su representación.’

4.2.3 – Füssli y su interés principal en representar la parasomnia

Sabiendo que, supuestamente, él no experimentó la parálisis del sueño (pero sí pudo poseer conocimiento de sus sintomatologías), podemos preguntarnos cuál fue el interés de Henry Füssli

⁷⁹ Ver *Tabla 1* en página 84.

para representar esta parasomnia. A lo largo de diferentes artículos y estudios, se han generado diversos debates dando pie a tres diferentes hipótesis que comentaremos a continuación:

1. Por una parte, algunos expertos en Füssli indican que la mayoría de sus obras estaban inspiradas en fuentes históricas o textos de la llamada “literatura oscura”, caracterizada por descripciones donde predominaban la oscuridad, la tragedia y las pasiones. Debido a que a menudo Füssli representaba escenas literarias de William Shakespeare, se piensa que podría haberse inspirado en el discurso de Mercutio con Romeo en la obra *de Romeo y Julieta* (1591), quien dice lo siguiente cuando describe un sueño:

“MERCUTIO: (...) Se adhiere al cuello del soldado, y le hace soñar que vence y triunfa de sus enemigos y los degüella con su truculento acero toledano, hasta que, oyendo los sonos del cercano tambor, se despierta sobresaltado, reza un padre nuestro, y vuelve a dormirse. La reina Mab es quien enreda de noche las crines de los caballos, y enmaraña el pelo de los duendes, é infecta el lecho de la cándida virgen, y despierta en ella por primera vez impuros pensamientos.

ROMEO: Basta, Mercutio. No prosigas en esa charla impertinente.

MERCUTIO: De sueños voy hablando, fantasmas de la imaginación dormida, que en su vuelo excede la ligereza de los aires, y es más mudable que el viento.”

(Shakespeare, 2006, pp. 29-30)

Como se puede observar, en la obra de Shakespeare, se menciona la relevancia de los sueños y la existencia de una reina llamada Mab, la cual visita a los durmientes por las noches en un carruaje arrastrado por caballos “leves como átomos” (¿yegua?), “enmarañando el pelo de los duendes” (¿quizás *íncubos*?), causando en la bella mujer virgen pensamientos “impuros”. Esta hipótesis generada sobre su vinculación con la obra de Shakespeare ha sido apoyada por algunos expertos (Frayling, 2006, p. 11) y refutada por otros muchos (Davison, 2007, p. 7). A favor de la opinión de Frayling podemos traer a colación una obra posterior de Füssli, *Queen Mab* (1814), creada 33 años después. Esta obra nos recuerda con gran similitud -por su escenografía de la figura durmiente y la atmósfera generada- a *The Nightmare*, como podemos observar en la figura 48, a pesar de que parece representar más una ensoñación que un síntoma conectado con la parasomnia.



Fig. 48. *Queen Mab* (1814) de Henry Füssli

En cualquier caso, podríamos interpretar la representación de *The nightmare*, como una combinación de folclore, mitología (Hecuba, como veremos más adelante) y literatura (Shakespeare). Se sabe también que Füssli estaba muy interesado en la obra de William Hogarth (Andrus, 1995, p. 122), artista grabador y pintor inglés con toques satíricos, que emigró al igual que él de Suiza a Inglaterra. Quizás por este motivo, Füssli podría sentir cierta afinidad hacia él. Hogarth llevó durante cierto tiempo las críticas del periódico *The Spectator*⁸⁰ a través de un soporte visual, literario y narrativo, creando para ello una serie denominada *Marriage-à-la-Mode* (Matrimonio a la Moda) (1743-1745) compuesto de seis cuadros, que reflejaba un drama satírico, desatendiendo a los autores literarios clásicos de la época por medio de una representación inusual de sus decorados interiores y la posición que tomaban los personajes en la pintura (Raquejo, 1991,

⁸⁰ El periódico *The Spectator* fue fundado por Richard Steele en 1711 junto con su amigo y colaborador Joseph Addison, siendo ambos los escritos principales. El periódico tuvo un gran éxito en su época donde su finalidad era incrementar el conocimiento cultural, literario y educacional en territorios británicos acabando con la ignorancia del ciudadano, empleando para tal una prosa elegante dirigida tanto a hombres como a mujeres. Uno de los artículos más destacados que Addison escribió dedicados al ensayo filosófico dentro de la teoría artística fue *Los placeres de la imaginación* (1712), donde muchos intelectuales y artistas se verán influidos por sus palabras y reflexiones, incluidos Hogarth (por su mensaje social) y Füssli (por su idea y concepción de lo sublime). Para más información se recomienda la lectura de: (Raquejo, 1991)

p. 21). Realmente, lo que Hogarth quería mostrar con su serie pictórica (más allá de los convenios económicos existentes) fue el apoyo a la campaña que promovió el periódico *The Spectator* a favor del respeto por la mujer (Raquejo, 1991, p. 22). Hay que tener en cuenta que, en aquella época, existía una gran marginación educativa hacia la mujer, a quien se le negaba su activa participación en la vida cultural e intelectual. Por lo tanto, se consideraba un hecho excepcional que un periódico de entonces defendiese la igualdad de género a nivel intelectual.

En este punto, es cuando nos cuestionamos la posición de Füssli frente a esta perspectiva de igualdad de sexos tomada por la sociedad intelectual y literaria del momento, a través de un comentario que, supuestamente, hizo Füssli cuando se encontraba conversando con una amiga: “Odio a las mujeres inteligentes, solo son problemáticas”(Baumann et al., 2007, p. 232). Esta frase lapidaria, calificó a Füssli de misógino, pudiendo observar mayoritariamente en sus pinturas a mujeres representadas como figuras delicadas y victimistas, frente a hombres o figuras masculinas dominantes, macabras, presentándose desnudos y musculosos. La hipótesis sobre si Füssli pudo haber sido homosexual (Aldrich & Wotherspoon, 2001, pp. 172-173), explicaría su antipatía hacia las mujeres (quienes, según su biografía, jugaron un papel marginal en su vida), así como su íntima amistad con amigos como Johann Caspar Lavater y la representación tan denigrante y pasiva de la figura de la mujer en su obra:

“Espectros, demonios y fantasmas de locos, exterminando ángeles; asesinatos y actos de violencia, tales son sus temas favoritos; sin embargo, repito, no se ama con más ternura” (Bogousslavsky & Boller, 2007, p. 233)

2. Otra hipótesis que explicaría *The Nightmare* se desarrolla en torno a los rumores de un amor no correspondido. Se dice que en la parte posterior del cuadro se encuentra la historia inacabada: un retrato de Anna Landolt, sobrina de su amigo Lavater (Schiff, 1975, p. 122). En la obra *Retrato de una mujer joven* (1781) (Figura 49) pintada en el reverso y oculta a los ojos del público, observamos, en la parte izquierda, la misma cortina roja que aparece en el anverso enmarcando la escena del dormitorio de *The Nightmare*. Aquí, en el reverso, enmarca la imagen de Anna, despierta y de pie, pero conectada a la escena de su pesadilla: si nos fijamos, a la altura media de la cortina, podemos observar dos pequeñas esferas blanquecinas que se funden en el fondo oscuro y que nos remiten a los ojos del caballo que aparece en *The Nightmare*. Como si Füssli nos hubiera representado en el mismo cuadro las vivencias diurnas y nocturnas de Anna, siendo el día su retrato de pie, despierta y consciente (en la parte del reverso) y la noche su pesadilla (parte del anverso). El contraste de color e iluminación al querer destacar la figura de la dama, nos hacen preguntarnos quién era Anna y por qué Füssli tenía interés en retratarla.

Según los historiadores, Füssli y Anna se conocieron en Zurich en uno de sus regresos de Italia en 1778, sintiendo una gran atracción por ella, pero Anna rechazó el romance de Füssli, casándose con otro hombre (Moffitt, 2002). Para desahogar su pena, Füssli escribió sobre su amor no correspondido y describió en uno de sus escritos cómo soñaba con estar con ella en su cama, pudiéndose leer un fragmento en el siguiente texto:

“Anoche la tuve en la cama conmigo, arrojé mi ropa de cama secretamente, herí mis manos calientes y apretadas sobre ella, fusioné su cuerpo y su alma junto con los míos, vertí en ella mi espíritu, mi aliento y mi fuerza. ¡Cualquiera que la toque ahora comete adulterio e incesto! Ella es mía y yo soy de ella. Y la tengo. Lo haré... haré cumplir mi primer derecho sobre ella, o moriré en el intento y tal vez mataré a alguien también. A lo que Dios o la naturaleza ha unido, que nadie, ningún hombre de negocios lo separe" (Eudo C. Mason, 1951, p. 155; Moffitt, 2002, p. 195) ⁸¹



Fig.- 49. *Retrato de una mujer joven* (1781) de Henry Füssli

⁸¹ Texto traducido del inglés al castellano por la autora. Texto original: “Last night I had her in bed with me - tossed my bedclothes huggermuger- wound my hot and tight-clasped hands about her-fused her body and her soul together with my own-poured into her my spirit, breath and strength. Anyone who touches her now commits adultery and incest! She is mine, and I am hers. And have her I will. I will enforce my first right to her, or else die in the attempt- and perhaps kill somebody too. What God or nature hath joined, let no man-let no business man sunder”

No parece que sea una simple coincidencia que el retrato de la joven esté en el reverso de *The nightmare*. Nicolas Powell mantiene de forma audaz que, en ese caso, la mujer que aparece en la pintura de Füssli podría ser una proyección de Anna (ya que posee un gran parecido a ella) y la figura del *incubo*, el propio Füssli en su imaginación (Powell, 1972, p. 60). Si nos paramos a analizar el texto anterior, observamos un rasgo patriarcal muy señalado de violencia de género en las propias palabras de Füssli, donde se intercala la agresión (“abracé, agredí, herí mis manos calientes y apretadas sobre ella”), los celos (“¡Cualquiera que la toque ahora comete adulterio e incesto!”), el concepto de posesión (“Ella es mía, y yo soy suyo”) y la violencia (“o moriré en el intento y tal vez mataré a alguien también”). Este se muestra como el monstruo que, perdida la razón a través de la imaginación, busca aparecerse en el pecho de su amada, ocasionándola un tormento, una pesadilla: su violación o muerte. Claramente y como veremos más adelante bajo el concepto de lo *Sublime*, estas pasiones son resultado del dolor y el principio de placer derivado de la imaginación, entendiendo el dolor como causa del deleite.

Las ideas y el comportamiento de Füssli distaban mucho de la intencionalidad por alcanzar la igualdad de género que mostraban algunos intelectuales de su época, como hemos podido comprobar, a propósito de *The Spectator*. Es interesante mencionar la ausencia de la figura de la yegua en el primer boceto que Füssli realizó de *The Nightmare* (Lanthony, 1995; Powell, 1972, p. 58) apoyando de esta forma la importancia del relato en la mujer y en el *incubo* (dejando la representación de la yegua para la etapa final de su composición) focalizando la atención en la víctima y su sufrimiento. Hay que tener en cuenta que Füssli se vinculó previamente con el movimiento revolucionario preromántico literario y cultural *Sturm und Drang*, estableciendo de este modo un fuerte sentimiento del uso de la emoción (en contraposición del racionalismo de la Ilustración) y accediendo a una mayor subjetividad personal, narrando las aventuras individuales de una conciencia que se siente profundamente herida. Por este motivo, Peter Tomory (1972, pp. 10-11) y Gert Schiff (1975, p. 122), sostienen que la pintura es una visualización de la frustración causada por el rechazo de la afectividad.

Esta carencia de afecto pudo dar lugar a ciertos comportamientos impulsivos (también llamados en psicología como “inconformidad impulsiva”) convirtiéndole en una persona con una personalidad excéntrica o con una falta de respeto hacia autoridades superiores o personas

cercanas⁸². Muschg recalca estas mismas características en el comportamiento de Füssli (Muschg, 1942), sin embargo, también hay que tener en cuenta que ciertas perturbaciones en el hemisferio izquierdo durante la gestación y el desarrollo del embrión, pueden llegar a generar tales comportamientos impulsivos⁸³. Es decir, nuestra personalidad se forma inicialmente de forma innata durante nuestro desarrollo embrionario, pero bien es cierto, que se va modelando según las diferentes experiencias de la vida (Bouchard, 1994). Es por ese motivo, por lo que no podemos afirmar con certeza si el comportamiento de Füssli en relación con la descripción y visualización de la pintura (así como su imaginación empoderada de dominación) era dada por su frustración al rechazo -debido a su vivencia- o era implícitamente innata en su personalidad.

3. Una tercera explicación al célebre cuadro, estriba en su contenido sexual. Durante el siglo XVIII las sanciones legales contra las perversiones de menor grado se expandieron, creyendo que la irregularidad sexual estaba vinculada con una enfermedad mental (Foucault, 1976, pp. 24 y 83). Por ello, se llegó a plantear la relación entre sexualidad y enfermedad mental a través del cuadro *The Nightmare* de Füssli (Ellis, 2000, p. 5), poniendo también como ejemplo la vinculación de la aflicción médica desarrollada durante los siglos XVII y siglo XVIII denominada *histeria femenina* (Carter, 2014). Esta “enfermedad diagnosticada” (como los médicos y estudiosos la llamaban) estaba asociada con la frustración sexual, temperamento emocional, nerviosismo, estrés crónico e irritabilidad de la mujer. Por este motivo, este concepto llegó a crear una controversia alrededor de la representación de la posición supina de Anna en el cuadro de Füssli, pensando que podría reflejar una libre asociación de interpretación de la figura de la mujer basada en conceptos cercanos a la ninfomanía y a la histeria (Faber, 2007, p. 329).

⁸² Siguiendo la propuesta de Nettle sobre la predisposición evidente de asociar el pensamiento divergente de personas que se dedican al campo creativo, junto con ciertas enfermedades mentales o personalidades impulsivas, debido a ciertos patrones de comportamientos similares (Nettle, 2006), podemos llegar a pensar que Füssli pudiera padecer esta personalidad excéntrica e irrespetuosa con la gente de su alrededor, como bien recalca Muschg en sus escritos sobre Füssli (Muschg, 1942).

⁸³ Adentrándonos en la mente de Füssli a través de sus cartas y escrituras, podemos observar que probablemente fuese zurdo a la hora de dibujar (Lanthony, 1995), asociándose normalmente a síntomas neurológicos de disfunciones cerebrales, como son problemas de dislexia o mala ortografía (Geschwind & Galaburda, 1985). Christian Baumann y su equipo del Departamento de Neurología del Hospital Universitario de Zürich, junto con el museo Kunsthaus Zürich en Suiza, proponen en su artículo “The hallucinating art of Heinrich Füssli” (2007) en la revista *Frontiers of neurology and neuroscience*, una línea de pensamiento basada en sus problemas de escritura, su poco talento como poeta, pero su gran habilidad para las artes visuales, vinculándolo nuevamente a su comportamiento impulsivo (Baumann et al., 2007).

4. Por último, otra hipótesis para esclarecer el contenido del cuadro se basa en los efectos de los psicotrópicos. Se rumorea que Füssli llegó a tomar opio para inspirarse a la hora de realizar *The Nightmare* (Myrone, 2001, p. 47). Esto podría explicar las características tan poco comunes de la imagen, como son los ojos del caballo, los cuales parecen salidos de sus órbitas (Stone, 2008). Teniendo en cuenta que en el Siglo XVI ya se había consolidado un próspero comercio del opio (desde Turquía, pasando por Persia, la India, China y Europa) así como de hachís, legalizando su comercio y generalizando de esta manera su consumo en Inglaterra durante el Siglo XVII (Hodgson, 2004), esta hipótesis cuenta con base suficientemente para tenerse en cuenta. Además, hay estudios que demuestran que casi toda la generación intelectual del romanticismo inglés proveniente de ambientes literarios-culturales consumió diferentes narcóticos como, por ejemplo, el ya mencionado opio, el hachís, y la absenta.

En Inglaterra, durante el Siglo XVIII, muchos médicos comenzaron a recomendar el consumo de opio por sus remedios medicinales, siendo la medicina de las clases superiores y convirtiéndose de esta forma en una gran adicción para sus consumidores, como sucedió con el poeta inglés Samuel Taylor Coleridge. Será precisamente éste, junto con el ensayista inglés Thomas De Quincey, quienes promueven la relación existente entre el arte y las drogas como fuentes de inspiración y atajo directo hacia la creatividad, hipótesis que será apoyada más tarde por Baudelaire (Castoldi, 1997) quien confiesa sentirse atraído especialmente por el opio, ya que le permite dilatar el espacio y el tiempo en las alucinaciones. Por esta razón, se sumarán paulatinamente a su consumo multitud de artistas y escritores, con el fin de estimular las ensoñaciones, las pesadillas y las visiones terroríficas, explorando de esta manera en perfecta sintonía la tendencia a la fascinación por el inconsciente. Para fomentar estas experiencias, algunos recurrieron a medios más “naturales”, como la ingesta de carne cruda. La novelista británica Ann Radcliffe, conocida también como la dama del terror gótico (por marcar un antes y un después en la evolución de la novela gótica con su obra *Los misterios de Udolfo* en 1794), buscaba provocarse este tipo de alucinaciones ingiriendo carne cruda durante las cenas. Como declara De Quincey en el siguiente texto, Füssli también tomó carne cruda para autoprovocarse pesadillas que abriesen las puertas a lo sublime con el fin de explorar las imágenes en sus sueños o en sus alucinaciones:

“Supimos por el reporte de Dryden y, más recientemente, de Fuseli, que ellos comieron carne cruda para obtener sueños espléndidos: cuánto mejor, para ese fin, haber tomado opio (...); y de los tiempos antiguos, Homero tiene fama, acertadamente, según creo, de

haber conocido las virtudes del opio como un Φάρμακον νηπενθές, esto es, como un calmante”(De Quincey, 2000, p. 69)⁸⁴.

Este aspecto puede verse reflejado desde la antigüedad, por ejemplo, con Homero (visto en el texto anterior) o incluso con Teofastro (discípulo de Aristóteles) los cuales hablan del consumo de dichas drogas como uso terapéutico ante la angustia vital (Escohotado, 1996, p. 24). Pero, sin embargo, hay que distinguir el uso de estupefacientes o drogas (incluida la adicción al alcohol), como origen y estímulo para fomentar la creatividad, de su consumo como vía de escape ante una depresión o angustia, como se puede observar en la biografía del escritor Edgar Allan Poe. Al fallecer su mujer, Poe comenzó con cambios radicales de humor y a presentarse adicto al consumo de alcohol y opio (Miranda & Högl, 2013, p. 1217; Pearl, 2006). En una de sus cartas, dijo lo siguiente:

“6 años atrás, la mujer que más amé enfermó con recurrentes sangrados pulmonares, al final del año se repitieron estos episodios. Me volví loco de dolor, con largos intervalos de horrible sanidad. Durante los episodios de absoluta inconciencia bebí... Dios sabe cuan a menudo o cuánto. Como ofensa, mis enemigos atribuyeron mi locura al alcohol en vez del abuso de alcohol a la locura.” (Patterson, 1992, p. 1246)

Por lo tanto, no usó su alcoholismo o el consumo de opio como inspiración para escribir, sino que dichas adicciones le llevaron a lo que él denomina en su escrito anterior como “a la locura”⁸⁵. La necesidad de encontrar diferentes estímulos para desarrollar y llevar a cabo el acto creativo por falta de inspiración formará la hipótesis más establecida de la relación de los artistas (y literatos) con estupefacientes. Por ejemplo, como se ha visto en escritores como Wilkie Collins, Charles Dickens, Mary Shelley o más adelante, en artistas (post)impresionistas franceses como Toulouse Lautrec, Manet, Van Gogh⁸⁶, Degas (*Los bebedores de absenta*, 1874), Gauguin (*Café de noche*

⁸⁴ Texto traducido del inglés al castellano por la autora. El texto original en inglés es el siguiente: “We hear it reported of Dryden, and in later times of Fuseli, that they ate raw meat for the sake of obtaining splendid dreams: how much better, for such a purpose, to have eaten opium (...); and in ancient days, Homer is, I think, rightly reputed to have known the virtues of opium as a Φάρμακον νηπενθές — i.e., as an anodyne”

⁸⁵ Se recomienda la lectura de *Insensatos: sobre la representación de la locura* (2014) de Yayo Aznar, donde explora las diferentes aplicaciones que ha tenido la representación de la locura en el mundo moderno, a través de las imágenes visuales proyectadas frente a otros campos, como es la política social.

⁸⁶ Se dice que Van Gogh mezclaba la absenta con el consumo de *Digitalis Purpúrea* (una planta comúnmente conocida como *dedalera*) para combatir su depresión y su epilepsia. Debido a que esta planta alucinógena puede producir la visión de halos amarillos, algunos expertos generan la presunción de una posible intoxicación como explicación de sus

en Arlés, 1888), Viktor Oliva (*El bebedor de absenta*, 1901) o Picasso (*La mujer bebiendo absenta*, 1901), quienes eran usuales bebedores de absenta y quisieron dejar su huella dedicándole numerosos trabajos durante la *Bella Époque*.

No obstante, actualmente se han realizado estudios de investigación como el de Fruzsina Iszáj y Zsolt Demetrovics en 2016 donde demuestran como no hay ninguna prueba de que el consumo de estupefacientes o drogas aumente la creatividad directamente en las personas (Iszáj et al., 2017). Lo que sí hallaron, fue que los individuos con una alta creatividad de por sí, poseen una tendencia al consumo de estas sustancias. De esta forma, evidenciaron que las drogas podrían tener la capacidad de “alterar sustancialmente el enfoque artístico de una persona, pero no por ello aumentar su creatividad o la intensidad de producción creativa” (Iszáj et al., 2017). Por ello, se piensa que no hay ninguna prueba de que el consumo de estas sustancias mejore la creatividad artística, y, por tanto, se puede considerar o poner en duda si una de las razones de la inspiración de Füssli a la hora de elaborar su obra *The Nightmare* fue el consumo de opio (aunque esto no quiere decir que su consumo haya podido alterar su enfoque estético).

A pesar de abordar las cuatro hipótesis sobre el posible interés de Henry Füssli para representar esta parasomnia, el por qué de su representación aún sigue abierta a debate en nuestros días. De este modo, no se confirma ni se rechaza ninguno de sus postulados, teniéndolos todos en cuenta para un posible entendimiento de su pintura desde diferentes perspectivas.

4.2.4 – Reflexiones sobre *The Nightmare* y lo sublime

La poesía de Milton y la tragedia literaria de Shakespeare prepararon el terreno en Inglaterra del S.XVIII para la lectura de *Sobre lo sublime* atribuido al escritor griego Longino (S.I d.C.) y traducido por Nicolás Boileau en 1674, ocupando un lugar relevante como ensayo de la estética y la crítica literaria, que, por supuesto, se extrapolaría al mundo del arte convirtiéndose en categoría estética, alejándose de esta manera de las ideas clasicistas (Raquejo, 1991, pp. 37-38). Sobre estas líneas, se reflexionará sobre la categoría de lo *Sublime* y el concepto de lo *Bello* en la obra *The Nightmare* (1781) a partir de la definición que toma Joseph Addison en su obra *Los placeres de la imaginación* (1712)⁸⁷ y Edmund Burke en su tratado *Indagación filosófica sobre*

pinturas amarillas y su obsesión por este color. Para más información se recomienda consultar el siguiente estudio: (Gruener, 2013)

⁸⁷ La obra *Los placeres de la imaginación* (1712) de Joseph Addison, es uno de los antecedentes más precisos de la futura estética romántica británica. Por ello, su importancia de estudio alrededor de la obra de Füssli. La versión que utilizaremos y mencionaremos en esta investigación, es la edición que realizó Tonia Raquejo Grado en 1991 del texto

el origen de nuestras ideas acerca de lo sublime y de lo bello (1757), que se identificarán detalladamente en la obra de Füssli, generando de esta manera un prototipo estético y un arquetipo simbólico de representación que se reiterará a lo largo de diferentes obras de arte, como podremos ver más adelante en los siguientes apartados.

Desde que *The Nightmare* se exhibió por primera vez en la Royal Academy de Londres en 1782 respondiendo al concepto burkeano de lo sublime, desconcertó absolutamente al público, ya que no encajaba en las estructuras establecidas en el arte del momento, generando una gran controversia entre los diversos críticos del mundo artístico. William Hazlitt describió la obra *The nightmare* como “una pesadilla en el pecho del arte británico”(Hazlitt, 1996, p. 138). Ya en la antigüedad clásica, Longino definió lo sublime como el éxtasis que se produce en el espectador cuando existe un placer estético derivado de la contemplación de una belleza superior que ha alcanzado su grado perfecto. Belleza y sublimidad eran entonces, dos categorías que se definían por su grado de grandiosidad y excelencia. Sin embargo, para Burke, lo *Bello* y lo *Sublime* eran términos opuestos: “lo bello agrada y lo sublime asombra e incluso asusta; lo bello activa las fuerzas vitales y lo sublime las suspende con el fin de provocar luego efusiones mayores”(Antigüedad, 1998, p. 93). Es decir, Burke trata de explicar que no todo aquello que es terrorífico o angustioso tiene por qué ser doloroso, al igual que la pena no tiene por qué moverse bajo un ámbito negativo, a pesar de que acepte que las “penas negativas” existan (fuente principal del dolor), al igual que las “penas positivas” (origen de la soledad y la sensación de peligro). De esta forma, Füssli se basará en el principio de sublimidad que Burke explica de la siguiente manera:

“Todo lo que resulta adecuado para excitar las ideas de pena y de peligro, es decir, todo lo que es de algún modo terrible, o se relaciona con objetos terribles, o actúa de manera análoga al terror, es una fuente de lo sublime; esto es, produce la más emoción más fuerte que la mente es capaz de sentir” (Burke, 1757 [ed. 1985], Sección VII, p. 29)

Por lo tanto, lo sublime se presenta como aquello que nos atrae y nos sobrecoge. Mientras que lo bello, nos provocará placer y se vincula a una experiencia contemplativa, lo sublime, como ocurre con la obra de Füssli, nos genera un terror deleitable que resulta de la presencia del *incubo* ante la que sentimos tanto admiración como espanto al mismo tiempo. Por este motivo, la obra *The Nightmare* produce un efecto algo insólito, asombroso y atrayente, al mismo tiempo que

de Addison, denominado *Los placeres de la imaginación y otros ensayos de The Spectator*, basándose en una traducción directa del inglés al castellano realizada por primera vez por José Luis Munarriz en la revista *Variedades de ciencias, literatura y artes* en 1804.

amenazante, dejando al sujeto sumido a sensaciones extremas siguiendo la teoría del contraste propia de lo sublime (Raquejo, 1991).

Sin duda, la obra de Füssli, debió provocar el *asombro* entre los espectadores de la época. Según Burke, el asombro es “aquel estado del alma en el que todos sus movimientos se suspenden con cierto grado de horror” (Burke, 1757 [ed. 1985]. p. 42), siendo este concepto dentro de lo sublime el que alcanza su mayor esplendor frente a, por ejemplo, la admiración o el respeto. Precisamente el asombro, es una de las condiciones pasionales que realmente nos hacen “sentir”, junto con la emoción del miedo. Füssli consigue aunar estos términos en su obra recomponiendo la mirada en el sujeto que la absorbe. Lo sublime, por lo tanto, estará lejos de ser producido por nuestro razonamiento más básico, y será aquello que, mientras nos deleitamos ante su pintura, se anticipará bajo la sensación de una fuerza irresistible: llamémosle miedo, terror, angustia o poder. Esta fuerza se nos muestra en ocasiones por sorpresa (de ahí, el *asombro* que causa) en medio de la oscuridad, como ocurre en la parálisis del sueño.

Es precisamente en la oscuridad cuando aparecen todos nuestros miedos y peligros, acrecentando el horror experimentado e imaginado en el momento de sobrecogimiento, el cual se va desvaneciendo cuando logramos acostumbrar nuestros ojos a la oscuridad. Por ello, Füssli compone una atmósfera incierta, temerosa, repleta de incertidumbre y, cómo no, vinculada a la noche, donde todos los cuentos populares de fantasmas y demonios vuelven a impresionar hasta a la persona más valerosa. En ese punto, no sabemos qué puede ocurrirnos pues desconocemos el ambiente, aumentando considerablemente nuestro terror. Además, en la estructura narrativa de su pintura, cada incidente que aparece en su composición se compone de actos separados que se comunican entre ellos fluidamente (el terceto formado por la yegua, la figura de la mujer durmiente y el *incubo*) pero cada uno de los incidentes requieren un punto de atención diferente del resto. Según el crítico de arte Tom Lubbock “la imagen organiza las cosas para que te muevas y saltes en secuencia. Esta imagen fija se edita de manera astuta y abrupta”(Lubbock, 2006). En este caso, podemos hablar también de una *brusquedad* en el cambio en aquello que es repentino e inesperado. Esta percepción de peligro hará que nos pongamos a salvo por el impulso de nuestra naturaleza humana, reflejándose y apreciándose esta sensación en *The Nightmare* bajo su representación del visitante nocturno. Existe una *uniformidad* a pesar de poseer actos individuales, ya que se comunican entre sí bajo una sucesión de acontecimientos, que, de forma circular, siempre van a parar a la misma figura.

Retomando el concepto de la pasión causada por lo sublime, es interesante mencionar la diferencia entre claridad y oscuridad con respecto a las pasiones, donde Burke argumenta lo siguiente:

“Una cosa es aclarar una idea, y la otra que *afecte* a la imaginación. Si hago un dibujo de un palacio, de un templo o de un paisaje, presento una idea muy clara de aquellos objetos; pero, entonces (coincidiendo que el efecto de la imaginación es algo), mi reproducción, como mucho, impresionará sólo igual que el palacio, el templo o el paisaje habrían impresionado en la realidad”(Burke, 1757 [ed.1985], p. 44)

Es decir, no es lo mismo una pintura representando la realidad de un objeto o suceso, que la idea de transmitir afecciones de esa representación que actúen en la imaginación. Para ello, se necesita del uso de palabras que aclaren de por sí las imágenes que se quieren generar en la mente. De esta forma, se podrá ejercer una influencia notoria en las pasiones simplemente a través de la descripción verbal. Es por ese motivo, por el cual se piensa que Füssli, quiso describir bajo cierta claridad -en contraposición a la oscuridad- el simbolismo que otorgaba al título de su obra mediante el juego de palabras etimológicas que vimos anteriormente⁸⁸, así como las críticas y descripciones que se generaron entorno a su pintura cuando fue expuesta. Esta idea otorga una fuente de grandeza, como es la propia dificultad de creación. Con ello no se pretende citar o hacer referencia a la destreza de creación a nivel técnico ni a la invención creativa sino a la rudeza de *The Nightmare*, que bebe directa de las intenciones pasionales de la imaginación (Raquejo, 1991) de la tragedia como algo moral (Fuseli, 1767, p. 74) y de la emoción del miedo como placer. Füssli pretende cambiar la mente del espectador haciéndole víctima de sus imágenes y participe de los horrores de la imaginación, donde la vista no es capaz de percibir los límites de los sentidos en ciertos objetos a través de un silencio tenebroso.

4.2.4.1 – La escenificación de lo sublime:

Prestando atención a la escenificación y ambiente nocturno de la pintura, ésta nos proporciona una representación visual coherente con la estética de las novelas góticas. Según Powell, el mobiliario de la cama⁸⁹ y del tocador parecen estar inspirados en los enseres encontrados en

⁸⁸ Véase página 89.

⁸⁹ El mobiliario de cama se muestra como un diván o como un antiguo mueble utilizado por griegos, etruscos y romanos conocido como *Kliné* que solían utilizar en los *symposia* (banquetes con motivo de celebración) (Richter, 1966). Este tipo de mobiliario era común en familias adineradas de la época, con sensacionales texturas, colores y cojines, pudiéndose ver en representaciones como *El sueño de Hécuba* (S.XV-XVI) de Giulio Romano (que veremos más adelante), *La Venus dormida* (1507-1510) de Giorgione, la *Venus de Urbino* (1538) de Tiziano, *Madame Récamier* (1800) de Jacques-Louis David, *La maja desnuda* (1790 – 1800) de Goya, *Olympia* (1863) de Manet, *Mujer en un diván negro* (1865) de Jean-Jacques Henner, *Le Divan Gris* (1908) de Jacques Majorelle, el *Retrato de la condesa Mathieu de Noailles* (1913) de Zuloaga, *Woman in Red on Divan* (1984) de Harry McCormick, por mencionar algunos ejemplos de los muchos existentes. Es curioso observar la inclinación y el interés por representar individualmente

Pompeya y Herculano en Italia (Powell, 1972, p. 67); y el *íncubo* puede estar inspirado en figuras clásicas como Silenus o retratos Helenísticos. También hace referencia al caballo, aludiendo a los *Domadores de Caballos de la Colina de Quirinal* (Roma) por su similitud y observa también la reminiscencia del caballo en pinturas de artistas como Hans Baldung Grien, pintor alemán del renacimiento.

Es curioso observar la ausencia de reflejo del *íncubo* en el frasco de cristal del tocador, evocándonos a la leyenda de la figura del vampiro que no proyecta sombra ni produce ningún reflejo en los espejos. Este concepto del reflejo, se pueden observar en detalle posteriormente en la novela *Drácula* (1897) de Bram Stoker, donde se hace una contraposición entre los problemas que existen dentro y fuera de la ficción en una sociedad tradicional que intenta progresar hacia la modernidad. A pesar de que el concepto de vampiro y pesadilla (*íncubo*) se haya solapado en ciertas ocasiones, como veremos más adelante en su representación, son entidades totalmente diferentes que no deben ser confundidas, ya que la figura del vampiro se aleja de ciertos aspectos oníricos y sexuales (Lucendo Lacal, 2014, p. 160). Por lo tanto, al contrario que el vampiro, podemos observar como el *íncubo* sí produce una sombra en la cortina del habitáculo, intuyendo la silueta de unos diminutos cuernos. Esto nos puede indicar la intencionalidad de Füssli de no querer representar una visión, sino una sensación. Juega con la evocación de una percepción; en este caso, de peso y falta de aire en el pecho, siguiéndole de una presencia invisible y un ente que observa de forma amenazante al espectador. El público, se transforma en un espectador que es consciente a su vez de ser observado. ¿Qué querrá decirnos Füssli ante la mirada inquieta del monstruo? Quién se acerca a ella, posee la impresión de haber invadido una escena íntima repleta de privacidad, donde el *íncubo* puede traspasar la frontera del lienzo, ¿o es el espectador quién se adentra en el cuadro, en los sueños del durmiente? Este aspecto de privacidad, individualidad y subjetividad, son conceptos que Burke denomina como *privaciones generales* (junto con la soledad y el silencio) (Burke, 1757 [ed.1985], p. 53), jugando con imágenes y circunstancias terribles que evocan a una imaginación fogosa antes de ser revelados los grandes secretos que esconde la obra, la cual adquiere cierto dinamismo ante los ojos del espectador, debido a la teoría de los contrastes por su potente claroscuro pictórico (Raquejo, 1991).

mujeres semidesnudas en este tipo de mobiliarios, cuando era un mueble usado por ambos géneros. La idea de representación de la dama o “musa del artista” incrementó y fomentó la idea de tener que representar a la mujer en posición horizontal mostrando cierto erotismo en un ambiente de intimidad, creando de esta forma un nuevo prototipo de representación. Por otra parte, es interesante mencionar brevemente el simbolismo que tomó el diván con Freud en los inicios del psicoanálisis como factor común para los psicoanalistas de todo el mundo como representación de su práctica analítica, creando una mayor capacidad de escucha y asociación libre por parte de sus pacientes, así como un ambiente más íntimo, como ocurría con las pinturas mencionadas anteriormente.

La luz y las sombras son una fuente de sublimidad que se recoge en la totalidad de la obra de Füssli, a pesar de que la propia oscuridad produzca mayor efecto sobre las pasiones que la propia luz (Burke, 1757, [ed. 1985], 2ª parte, Sección XIV, p. 59). Pero lo interesante en su obra, es la *uniformidad* de sus colores circulando alrededor de la figura femenina. Cuando contemplamos la obra de Füssli, nuestra mirada se centra en una primera instancia en la figura femenina siendo esta nuestro principal foco de atención por su vestimenta blanca colmada de luz. En segundo lugar, nuestros ojos se centrarán en el *incubo* posado en su pecho, iluminado inteligentemente, al igual que la yegua. Füssli nos deja entrever mediante la teoría del claroscuro (atendiendo a la construcción y disposición de la luz que poseen los colores) con un gusto por lo sublime. Se aleja con cautela de lo risueño, lo brillante y los colores vivos, ya que surgiría en tal caso un efecto contrario, de alegría, que se distanciaría de su intencionalidad de crear una negrura parcial para lograr el temor, la infinitud y el poder de la oscuridad (Burke, 1757 [ed. 1985], 4ª parte, sección XXV, p. 119)

A pesar de que el Romanticismo dejase la categoría estética de lo *Pintoresco*, creada por William Gilpin, como intermediaria entre lo *Bello* y lo *Sublime*, es interesante comentar la vinculación del término de *novedad* que señaló Addison como foco relevante en la obra de Füssli. John Knowles, uno de los escritores que más estudió la vida y los escritos de Füssli, realizando 3 volúmenes en 1831, menciona que “*The nightmare* era naturalmente una pintura emotiva, que despertaba un grado de interés poco común, convirtiéndose en su obra más popular” (Knowles, 1831, pp. 64-65). Es decir, aquello que nos produce un grado de interés, ya no por su belleza, sino por la extrañeza que nos causa, viene determinado por la singularidad de un objeto. Y sin lugar a dudas, *The Nightmare*, logró ser distinguida como una obra novedosa que nos permitía contemplar con cierto agrado aquello que se mostraba monstruoso, observándose como un alivio al malestar que nos suele acompañar en nuestro día a día, impulsándonos al conocimiento de las cosas (Bozal, 2015).

En el tratado de Burke (1757) visto anteriormente, cuánto más humildes y ordinarios sean los objetos, más pueden darnos un placer generado por la propia naturaleza y no por una mera representación de la realidad. La *lisura* que se muestra en la textura del pequeño tocador con el frasco de cristal junto con los pliegos de la ropa de cama y el vestido de la mujer, generan una cualidad esencial al concepto de belleza burkeano. Según esta idea de lo *Bello*, cuanto más pequeños sean los objetos, más bellos serán (Burke, 1757 [ed. 1985], 3ª parte, Sección XIII, p. 84), como puede observarse en los pequeños enseres del tocador. Sin embargo, lo sublime siempre tratará de ser representado mediante objetos grandes y terribles; es quizás esa la razón principal por la cual Füssli representa en grandes proporciones la figura del *incubo* mediante una *fealdad* y

la parte superior del caballo sobresaliendo tras las cortinas de la escenografía, sin dejar ver su cuerpo.

Como vimos, la pintura de Füssli estaba cargada de implicaciones sexuales quedaban rienda suelta a interpretar la pesadilla como una violación imaginaria; no sólo por la presencia del *incubo* como depredador sexual (además de las palabras de Füssli incitadas por el deseo posesión de Anna), sino también por la figura del caballo, quién se representa sobresaliendo entre las cortinas, evocando de forma simbólica una violenta penetración (Rodríguez Rivero, 2006). La figura de este último se representa en un segundo nivel, pero cobrando una fuerza considerable que se muestra por sorpresa. La perspectiva de este animal socialmente útil (empleado para el transporte o carga de elementos o personas, así como para el arado en la agricultura) no posee ningún elemento de sublimidad a simple vista. Sin embargo, Burke lo cuestiona y reflexiona describiendo como, aunque su carácter útil desaparezca por completo, su fuerza se mostrará por sorpresa, al igual que lo sublime y lo terrible de este animal (Burke, 1757 [ed. 1985], 2ª parte, sección V, p. 49).

El poder que adquieren las palabras y los actos en la imaginación pueden llegar a ser sublimes, si pensamos profundamente en la *magnificencia* de las cosas (Burke, 1757 [ed.1985, 2ª parte, sección XIII, p. 58). Se genera un poder y una riqueza en la escenografía de *The Nightmare* bajo la sorpresiva fuerza que goza el caballo. No se sabe si Füssli quiso transformar este objeto en sujeto de terror bajo una apariencia fantasmagórica suscitando así una mayor emoción en su pintura. Sin embargo, es interesante notar la mención especial que hace Burke sobre este animal (entre otros muchos) propiciándonos información relevante que puede ayudarnos a comprender, desde otra perspectiva, por qué Füssli pudo optar por la representación de aquello que siendo completamente útil podría llegar a ser algo enteramente sublime. Por este motivo, se observa el caballo como sujeto dominante; no por lo que la propia imagen deja ver, sino por la simbología y la fuerza que vela detrás de ésta.

La experiencia estética de lo sublime requiere tomar una *distancia estética*⁹⁰, como explica Daniel Scheck, para obtener un sentimiento contemplativo alejándonos de todo juicio moral (Scheck, 2013, p. 14). Pero en este caso, no hablamos únicamente del espectador como único observador contemplativo. El propio caballo forma parte de la obra y a su vez, la contempla bajo un interés que se sobrepone al miedo y a la angustia, experimentando a la par un sentimiento placentero.

⁹⁰ Se recomienda la lectura de: (Oroño, 2015), sobre el pensamiento estético y la incursión de lo sublime en la ética según el enfoque pre-crítico que toma Kant sobre dicha temática.

4.2.4.2 – La gestualidad y expresión en su obra

En este apartado profundizaremos sobre el análisis de la posición corporal con la que Füssli representa a la mujer recostada sobre el diván, para intentar trazar cuales fueron las obras que le sirvieron de inspiración. La postura recuerda a las figuras clásicas como *The Sleeping Ariadne* (también llamada *Cleopatra*) (Moss, 2016), una copia romana de la escultura helenística más antigua de la escuela de Pérgamo que se encuentra actualmente la Uffizi Galleries (Gallery of Statues and Paintings) de Florencia, Italia (Uffizi Galleries, 2018)⁹¹ (Figura 50). Powell también sugiere que Füssli se basó en la figura de *The Sleeping Ariadne* para su representación (Powell, 1972, p. 67). A pesar de observar una postura diferente en cuanto a la dirección que toman sus brazos o la inclinación de sus piernas, podemos ver similitudes en la representación de la ensoñación con Füssli. Sheila McNally menciona que, en la escultura “hay una sensación de inquietud que informa de su malestar, con un esfuerzo por deshacerse de molestias internas: un esfuerzo lento, restringido por un sueño que es más opresivo que relajante, con sus piernas aprisionando sus muslos”(S. McNally, 1985, p. 172).



Fig. 50. Izquierda: *Sleeping Ariadne* (S.II a.C) - Artista desconocido
Fig. 51. Derecha: *Sarcófago con escenas de bacanal* (S.II d.C) – Artista desconocido. Sarcófago de mármol blanco perteneciente a la colección Farnese. Museo Arqueológico Nacional de Nápoles. © 2012. Fotografía: Ilya Shurygin

Es sugerente la observación que realiza Miles L. Chappell, sobre la posibilidad de que Füssli, en su larga estancia en Roma y con su conocimiento enciclopédico sobre el arte, visitase el sarcófago con la escena bacanal (Figura 51) que se encontraba por entonces, en el Palacio Farnese de Roma (Chappell, 1986, p. 421)⁹². Sin embargo, no se han encontrado dibujos ni escritos que lo verifiquen

⁹¹ Existe otra versión de *Sleeping Ariadne* que se encuentra en el Museo Vaticano de Roma (Italia). A partir de ella se han realizado numerosas copias y variaciones, algunas de ellas encontrándose en el Museo del Louvre de París (Musée du Louvre, 2019) o en el Museo del Prado de Madrid (Museo Nacional del Prado, 2019)

⁹² Actualmente se encuentra en el Museo Arqueológico Nacional de Nápoles (Italia).

a pesar de su gran similitud. También se ha observado, que la mujer permanece inmóvil con una postura similar y cercana a *El sueño de Hécuba* de Giulio Romano (S.XV-S-XVI d.C.) (Figura 52) y el *Sueño de Rafael* de Marcantonio Raimondi (1era mitad del S. XVI d.C.) (Figura 53), en un entorno de ensoñación y pesadilla.

En la mitología griega, Hécuba es la segunda esposa de Príamo, rey de Troya y uno de los personajes de *La Ilíada*. El nacimiento de su segundo hijo, Paris, fue precedido por un sueño profético; su hijo prendería fuego a la ciudad y a los bosques de Troya. Los adivinos decían a Hécuba que debía matar a su hijo antes de que naciese, ya que sería la causa de la ruina y perdición de la ciudad. Sin embargo, ella se negó, produciéndose más adelante una gran tragedia. Este mito fue representado por Giulio Romano (llamado en realidad, Giulio Pippi), tras su obra *El Sueño de Hécuba* basándose en el sueño profético de dicha leyenda (García Gual, 1990; Grimal, 1994). Frederick Antal propone que una de las principales fuentes de inspiración para Füssli fue esta obra, debido a su pasión por la mitología, la literatura y lo trágico como representación (Antal, 1989; Chappell, 1986, p. 421).

Esta leyenda espoleó la imaginación de Füssli, inspirándole en la creación de su exitosa obra pictórica. A su vez, Camilla Smith argumenta como algunos pupilos de Füssli que trabajaron con él en Roma en 1770, como Johann Tobias Serge o Nicolai Abildgaard, realizaron esbozos eróticos basados en posturas existentes en grabados de Marcantonio Raimondi (C. Smith, 2010, p. 421). Por este motivo, y por el evidente conocimiento de Füssli de las formas corpóreas, se puede llegar a pensar que Füssli pudiera haberse inspirado también en el *Sueño de Rafael*, de Marcantonio Raimondi para el estudio de las posturas. A pesar de que las figuras representadas en ambas imágenes presentan cuerpos distendidos, pudo haberse inspirado en la postura horizontal que toman los cuerpos (Oberhuber, 1978), así como en el entorno tenebroso de gran ensoñación que ocasionaba cierta inquietud sembrando la duda y el terror en la escena.

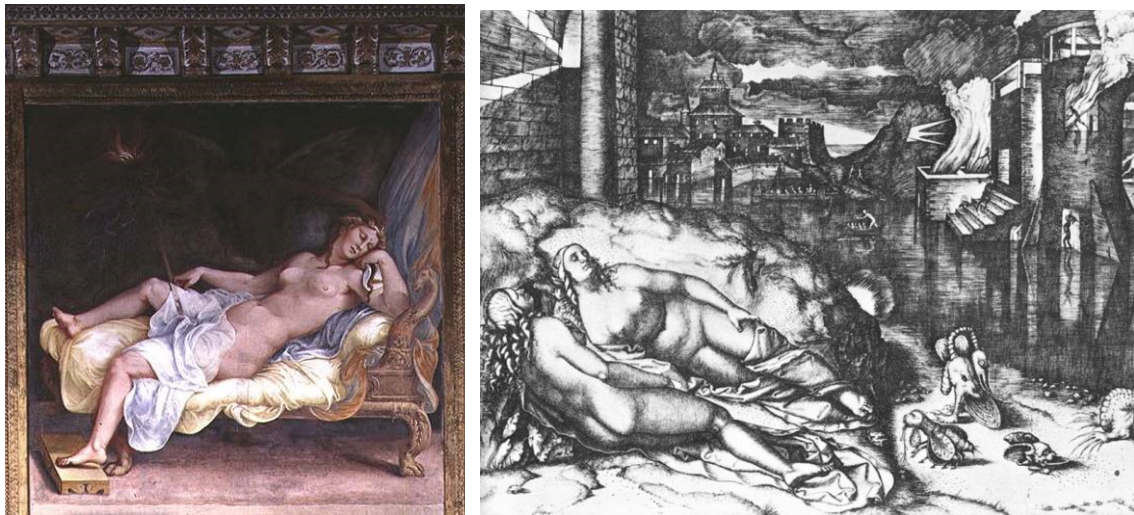


Fig. 52. Izquierda: *El sueño de Hécuba* (S.XV-XVI) de Giulio Romano

Fig.53. Derecha: *El sueño de Rafael* (1era mitad del siglo XVI) de Marcantonio Raimondi.

Andrei Pop postula que existe cierta apariencia contradictoria e incoherente en *The Nightmare* debido a la posición de las figuras, siendo la razón por la cual, puede aparentar cierta contradicción en el mensaje y la comunicación del cuadro. Si nos fijamos en la posición de la mujer, ésta arquea la cadera levemente hacia arriba creando un pose erótica y sensual, que contradice con el peso del incubo que se sienta sobre su pecho. Pop sugiere la interpretación de que su cuerpo físico está actuando independientemente de su estado mental, pretendiendo transmitir el terror del durmiente al espectador, siendo el público, tanto el intérprete como el espectador de su sueño (Pop, 2011). Por lo tanto, podemos observar una escena que se convierte en un doble escenario: por una parte, la escena exterior que puede observar el espectador generando en él cierta angustia o desazón, y, por otra parte, mediante la sugerencia que realiza Pop, se puede leer como la experiencia que está padeciendo la mujer bajo su propia perspectiva.

Resulta sugerente la gestualidad facial y la expresividad de las figuras en el cuadro. Se sabe que Füssli tuvo una gran influencia de la escena teatral londinense, sobre todo, bajo las obras del director y actor David Garrick, repletas de expresivos y dispares escenarios que conmovía al espectador mediante su actuación (Carr, 1980). Este panorama cultural revolucionario haría que Füssli rompiera con lo clásico y tradicional de la época, influenciándole en las expresiones y emociones fáciles, así como en las gestualidades del cuerpo (Lentzsch et al., 2005) generadas por la tragedia y el infortunio, de la cual, Rousseau (también gran influencia de Füssli) mencionará lo siguiente:

“Afortunadamente, la tragedia tal y como existe, está tan lejos de nosotros, presentando seres tan enormes, tan hinchados, tan quiméricos, que el ejemplo de sus vicios es apenas más contagioso que el de sus virtudes siendo útiles; y en la medida en que quiere instruirnos en menor medida, también nos hace menos daño.” (Rousseau, 1758 [ed. 1968], p. 34)

Es decir, de nuevo volvemos a la idea de que aquello que se percibe como trágico puede llegar a ser sublime, como ocurre con la representación de *The Nightmare*. A través de los primeros textos sobre la tragedia *Sobre el fundamento del placer ante los objetos trágicos* y *Sobre el arte trágico* de Friedrich Schiller, se reflexiona sobre cómo ésta nos permite dar cabida a la naturaleza racional, espiritual y a la naturaleza sensible, permitiendo además que la tragedia nos conceda una posibilidad de libertad, según la noción de lo sublime de Kant (Kant, 1764 [ed. 1990]). Quizás por este motivo, muchas de las formas que creaba Füssli se alejaban de las dictatoriales normas de la perspectiva renacentista anatómica y expresiva, reflejando la concepción de lo sublime bajo un mundo terrorífico y nocturno, dando soltura en sus obras a figuras imaginativas, sensuales y fantásticas (muchas de ellas pertenecientes a la literatura inglesa, las cuales le habían influido tanto en su juventud en Zúrich). Sabemos que de 1770 a 1779, Füssli dejó Londres para continuar su carrera artística en Roma, ayudado y alentado por el pintor Joshua Reynolds (presidente por aquel entonces de la Royal Academy de Londres) (Pop, 2012). Es en ese momento donde Füssli se queda prendado de las obras de Miguel Ángel, tomando nota de la grandeza de sus esculturas con expresiones exageradas y heroicas. Al regreso de su estancia en Roma, sus pinturas se vieron influenciadas por el Manierismo italiano, repleto de formas poco naturales y complejas -pero sin adornos- con figuras expresivas, escenas emotivas y poses atrevidamente eróticas (que en ocasiones se llegaron a considerar grotescas) (Toman, 2008, p. 341). Quizás este sea uno de los motivos estéticos de inspiración para representar en *The Nightmare* la figura de la mujer en una postura inusual y erótica bajo una escena repleta de expresividad. Sin embargo, si nos fijamos en su rostro, expresa (además del horror de la vivencia) cualidades amables que corresponden a la suavidad y delicadeza que evoca la idea de lo sublime (Burke, 1757 [ed. 1965], p. 88) como correspondencia a la lisura de la pintura. Por lo tanto, representará expresiones emotivas prestando una especial atención a la sensibilidad ligada esencialmente al horror y a lo siniestro, ya que éste último se revela a pesar de deber permanecer oculto.

4.2.4.3. Algunas reflexiones en torno a lo monstruoso

“Es más difícil de lo que se cree definir a los monstruos. ¿Daremos este nombre a un animal enorme, a un pez, a una serpiente de quince pies de largo? Los hay de veinte, treinta, al lado de los cuales los primeros no serían gran cosa. Hay monstruos por defecto. Pero si un hombre bien hecho y de buena figura carece de los cuatro dedos pequeños de los pies y de las manos, ¿será un monstruo? [...] Los hay por exceso; pero aquellos que tienen seis dedos, la rabadilla alargada en forma de pequeña cola, tres testículos o dos orificios en el pene no son considerados monstruos. La tercera especie corresponde a aquellos que tendrían miembros de otros animales, como un león con alas de avestruz, una serpiente con alas de águila, tal como el grifo y el ixion de los judíos. Pero todos los murciélagos tienen alas; también los peces voladores, y no son en absoluto monstruos. Reservemos, pues, este nombre para aquellos animales cuyas deformidades nos producen horror”⁹³(Voltaire, 1829, p. 256)

La figura del monstruo ha ido metamorfoseándose paulatinamente creando nuevas lecturas, ya que no es únicamente entendido como un ser alterado biológicamente, sino que forma parte de un producto cultural creado por el hombre. Desde la Antigüedad, los seres monstruosos han sido interpretados como señales provenientes de la divinidad que presagiaban augurios, siendo la deformidad de los recién nacidos, la propia voluntad e ira de los dioses (Salamanca Ballesteros, 2007, p. 173). En la obra *De Divinatione* (44 a.C) de Marco Tulio Cicerón, podemos ver claramente esta disposición de pensamiento siendo una gran referencia para aquellos que buscaban la verdad acerca de estas criaturas (Flor & Alejandra, 2016). Esta idea perduró en la Edad Media, dejando a un lado el paganismo y alegando la creación del monstruo procedente de Dios, alcanzando su mayor esplendor en el Renacimiento otorgándole un sentido profético. Se vinculaba la existencia de estos seres a un acontecimiento que podría pasar en un futuro cercano o había sucedido anteriormente. Es decir, eran considerados como una señal de aviso, alteración o novedad entre las personas mortales, otorgándole entre todos, un único significado simbólico.

⁹³ Texto original: “Il est plus difficile qu’on ne pense de définir les monstres. Donnerons-nous ce nom à un animal énorme, à un poisson, à un serpent de quinze pieds de long? Mais il y en a de vingt, de trente pieds, auprès desquels les premiers seraient peu de chose. Il y a les monstres par défaut. Mais si les quatre petits doigts des pieds et des mains manquent à un homme bien fait, et d’une figure gracieuse, sera-t-il un monstre? [...] Il y a les monstres par excès; mais ceux qui ont six doigts, le croupion allongé en forme de petite queue, trois testicules, deux orifices à la verge, ne sont pas réputés monstres. La troisième espèce est de ceux qui auraient des membres d’autres animaux, comme un lion avec des ailes d’autruche, un serpent avec des ailes d’aigle, tel que le griffon et l’ixion des Juifs. Mais toutes les chauves-souris sont pourvues d’ailes; les poissons volants en ont, et ne sont point des monstres.”

De esta forma, en Europa del siglo XVI, debido a numerosos conflictos sociales, económicos y políticos, el poder comenzó a utilizar la figura del monstruo como herramienta de manipulación social y política ante la sociedad del momento (como comprobaremos más adelante, esta idea se mostrará a través de obras que representan el prototipo creado a partir de Füssli, utilizando este recurso como crítica al poder político). Y más tarde, como instrumento para la crítica religiosa, generando una sensación global de pesimismo ante una población debilitada y dividida por cuestiones religiosas (por un lado, encontrándonos a los anglicanos, luteranos, etc y, por otro lado, a los católicos). La iglesia aprovechó los movimientos religiosos para la manipulación del sentido otorgado a la figura del monstruo para convertirse en una ilustración del pecado y la sexualidad; aunque el bando protestante también usó el sentido del monstruo para criticar al bando católico (Flor & Alejandra, 2016, p. 500). La idea del monstruo como algo que iba mucho más allá del orden natural -ya sea biológico, divino o político- era un reflejo de la situación agónica que vivía la población y de su malestar social. Y es en este punto donde los sentimientos se acentuaban y despertaban en la sociedad, convirtiendo la interpretación del monstruo en una manifestación del miedo (Delumeau, 202d. C., pp. 166 y 251), junto a otras emociones que hemos encontrado a lo largo de este capítulo vinculadas al horror y al placer a través de la figura del incubo y del súcubo.

Desde sus orígenes, la descripción del monstruo como otredad se trata desde una perspectiva estética a partir de sus dimensiones desmesuradas, la fealdad, etc; pero también desde una dimensión moral a través de la malignidad o la venganza ante sus víctimas. El monstruo, no tiene por qué representar necesariamente aquello que sea feo, sino que se aproxima a un carácter híbrido entre la vida y la muerte, lo humano o lo animal, aquello que puede ser incluso extraordinario. Isabel Balza cita que “el monstruo representa la identidad errante ajena a la norma, que siempre, desde los márgenes en los que se sitúa, la cuestiona y la transgrede, y, de este modo, permite crear un nuevo espacio subjetivo que puede ser habitado por cualquier sujeto” (Balza Múgica, 2013, p. 62). Por este motivo, lo sublime adquiriría ciertas características destacables que podían ser identificadas como norma general. No obstante, siempre nos producían una sensación o percepción inquietante.

Giorgi menciona que el monstruo materializa lo invisible junto con potencialidades desconocidas, por ello, encuentra los lenguajes estéticos del arte y la literatura para manifestarse (Giorgi, 2009, p. 324). Las obras literarias y las obras visuales que veremos a continuación nos harán reflexionar y sistematizar elementos similares construyendo tramas y nuevos escenarios asociados directamente con la teoría de Burke y la obra de Füssli. Respecto a este terreno fundamentado por el horror y la expectación ante lo inevitable (ya sea una pesadilla, una agresión o violación, o la

propia cercanía a la muerte), es interesante la reflexión que realiza H.P. Lovecraft sobre la atmósfera que se genera:

“El factor más importante de todos es la atmósfera, ya que el criterio último de autenticidad no reside en que encaje una trama, sino en que se haya sabido crear una determinada sensación” (Lovecraft, 1939 [ed. 2002], p. 11).

Por lo tanto, la atmósfera determinará la sensación. Por ello, las percepciones deberán ser inesperadas a pesar de generar una repetición de tipos que sean reconocidos por parte del espectador, desbordando así el control que tienen sobre sus sentidos. En esta ocasión, las sensaciones comunes que se originan son a partir de un mundo onírico y confuso que se encuentra fluctuando entre la realidad y la ficción, lo que permite generar una atmósfera de terror mucho más palpable y temeroso. Pero también, en algunos casos, esa confusión entre lo onírico y la vigilia puede distanciar al sujeto de sus experiencias, lo que le permitiría disfrutar de alguna manera de aquello que experimenta, como en una especie de metavisión. Recordemos que para Burke, debe haber cierta distancia entre el terror y el espectador o sujeto que vivencia el horror, ya que, sin esa distancia, no puede generarse el placer, el deleite.

En las obras presentes que veremos a continuación en los siguientes apartados, se ha podido percibir ciertos simbolismos con connotaciones eróticas y sexuales, presentes, en la mayoría de los casos, en ataques de monstruos contra figuras femeninas. Es curioso observar como, en las representaciones visuales, las mujeres se muestran como víctimas, erotizadas bajo una vulnerabilidad sexual ante el dominio de la presencia o mirada masculina. En cambio, en las narraciones literarias, es el hombre quién sufre y narra su experiencia sin visibilizar ningún significado erótico aparente, sólo las sensaciones físicas. Nuevamente, volvemos a encontrarnos con un sistema patriarcal, donde la mujer se exhibe como objeto victimizado y al hombre, como sufridor de la parasomnia, a pesar de que actualmente sepamos a través de estadísticas que las mujeres suelen padecer igual o con mayor frecuencia esta parasomnia (Fukuda et al., 1987, p. 280; Kotorii et al., 2001, p. 265). Sin embargo, en ambas partes, los autores consiguen desvelar aquello que está oculto mediante su obra artística -ya sea, una narración, una pintura, una fotografía, una escultura, etc- bajo lo que Freud denomina como *Unheimlich*, o lo siniestro (Freud, 1919 [ed. 2014]).

“la voz alemana *unheimlich* es, sin duda, el antónimo de *heimlich* (íntimo, secreto y familiar, hogareño, doméstico), imponiéndose en consecuencia la deducción de que lo siniestro causa espanto precisamente porque *no* es conocido, familiar. Pero, naturalmente,

no todo lo que es nuevo e insólito es por ello espantoso, de modo que aquella relación *no* es reversible. Cuanto se puede afirmar es que lo novedoso se torna fácilmente espantoso y siniestro; pero sólo algunas cosas novedosas son espantosas: de ningún modo lo son todas. Es menester que a lo nuevo y desacostumbrado se agregue algo para convertirlo en siniestro.” (Trias, 2006, p. Capítulo 5, II)

Lo siniestro debe estar en escena en forma de ausencia, aunque en ocasiones se muestre semioculto entre las sombras, siendo una de las características perceptibles en la parasomnia que destruye en cierta medida el factor estético. David Roas explica la pérdida de la *fantasticidad* de los monstruos en el siglo XX y el siglo XXI, debido a la saturación de imágenes reiterantes que se comparten, dotándolo de cierta normalidad y extirpándole su naturaleza imposible (Roas, 2019, p. 5). Incorporamos dentro de la norma a monstruos como *Frankenstein* o la figura del *Vampiro*, pero aún seguimos teniendo cierto temor a la figura del *íncubo* cuando se hace real y nos acompaña durante la noche. El monstruo fantástico supone una amenaza a nuestro conocimiento, pero el monstruo que percibimos como real, puede implicar un peligro a nuestra integridad física afectando a nuestro nivel cognitivo. Rompe y desestabiliza todos los códigos que el ser humano a trazado para explicar la ficción de aquello que hemos percibido como real. Por ello, en este caso, el concepto del monstruo se reinventa a través de las percepciones comunes presentes en la parálisis del sueño, no sólo a una dimensión corporal sino también a un nivel emocional-cognitivo por ser algo novedoso y desconocido.

4.2.5. Reproducciones y copias de Füssli basadas en *The Nightmare*

“En un grado cada vez mayor la obra de arte reproducida se convierte en una obra de arte diseñada para ser reproducible”
(Benjamin, 1969, pp. 481-2)

Debido a su éxito, Füssli realizó diferentes copias grabadas de *The Nightmare* y autorizó otras para ser reproducidas, produciendo también variaciones de su obra pictórica basándose en la misma temática, pero realizando diferentes versiones de la misma imagen. En 1791, diez años más tarde de la realización de su exitosa obra, realizó una segunda variación bajo el mismo título *The nightmare* (Figura 54)⁹⁴. En ella, nos encontramos de nuevo la figura de una mujer, pero en esta ocasión, con una postura más innatural y distorsionada por parte de la durmiente, encogiéndose las piernas con las rodillas hacia arriba. Según Powell, da la impresión de que, en esta ocasión, al tener las rodillas levantadas facilita el camino al *íncubo* (Powell, 1972, p. 67). Sigue existiendo la figura del *íncubo* sobre el pecho de la dama, representando la horrible opresión en el pecho y encarnando los terrores nocturnos, pero, sin embargo, no se centra en la sensación de asfixia o sofoco. En esta ocasión, la percepción es diferente, ya que el *íncubo* mira a la durmiente mientras que entre las cortinas reaparece la cabeza fantasmal de un caballo que actúa nuevamente como espectador. En este caso, se percibe como el caballo obtiene un mayor foco de atención posicionándose menos distanciado de la durmiente y con un contraste de luz blanquecina que se refleja sobre él, dejando al *íncubo* en plena oscuridad.

En 1873, nos encontramos una tercera versión realizada por Füssli denominada *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (Figura 55). En esta ocasión, un *íncubo* ha visitado a dos mujeres que se encuentran semidesnudas, huyendo de la escena a través de una ventana a lomos de un caballo demoníaco. Las mujeres se están despertando tras la marcha de la bestia, mientras una de ellas se estira tras su despertar denotando en su rostro la expresión de haber vivido cierta angustia durante la noche. A pesar del horror y la pesadilla experimentadas, volvemos a ver la delicadeza de la representación con la que muestra Füssli sus expresiones en el rostro y la curvatura de su cuerpo. De nuevo, observamos un claro dominio del claroscuro focalizando la atención de la luz en la ventana y en la mujer semidesnuda, evocando la temática sexual con una incitación erótica. Sus obras no se revelan en una primera instancia en la imagen, sino que discurre cierta “narrativa” visual que permite estudiar la reacción que puede provocar su contemplación en el espectador, como ya vimos anteriormente mediante la asociación de ideas.

⁹⁴ Esta versión permanece en el Goethe House Museum de Frankfurt (Alemania). Véase en: (Goethehaus Frankfurt, 2019) mientras que la versión de la figura 51 se encuentra en la colección de Maurice Babey en Muraltengut (Zürich).



Fig. 54. *La pesadilla* (1791) de John Henry Füssli



Fig. 55. *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (1793) de John Henry Füssli

La exposición de *The nightmare* (1781) de Füssli en la Royal Academy de Londres en 1782 tuvo un gran éxito atrayendo a más de 55.000 visitantes (siendo éste un gran número sabiendo que la población en Londres por aquel entonces era de 750.000) (Myrone, 2001)⁹⁵. Debido a la controversia provocada por la prensa de la época dada su temática (entre lo sobrenatural y lo perverso), generó una gran atracción morbosa, realizándose varias copias de grabado y difundiéndose masivamente en Inglaterra (y posteriormente en Europa y América, en vista a que las impresiones eran comercialmente exitosas) (Jerome M. Schneck, 1969, p. 725). Füssli era también grabador, por lo que le sirvió para distribuir y extender su obra -autorizada- por diferentes mercados de arte y así generar ingresos extra (Frayling, 2006, p. 13; Myrone, 2001, p. 41).

Una de las primeras copias que nos encontramos de la obra *The nightmare* (1781), es el grabado punteado en sepia por Thomas Burke, denominado *The nightmare after Henry Fuseli* (1783) y distribuido por el editor John Raphael Smith (Figura 56) en Londres. Esta copia se ha encontrado tanto en el British Museum (Londres, UK)(British Museum, 2020), como en The Lewis Walpole Library de la Universidad de Yale (New Hawen, Nueva York)(Yale University Library, 2020). Debido al bajo coste de reproducción y la atención y sensación causada en la Royal Academy de Londres, el grabado de Thomas Burke ayudó a generar más reproducciones para un público mucho más amplio y exigente. Otro de los grabados punteados encontrados en 1783, es el realizado por Martin Johann Schmidt (también llamado Kremser Schmidt)(Europeana Collections, 2020), llamada *After J.H. Füssli: A woman fast asleep with devil on stomach*, encontrada en la Wellcome Collection de Londres (Figura 57), donde se puede comenzar a discernir ciertas modificaciones en el trazo de las características de las figuras (nótese en los rostros de las figuras).

La reproductividad de la obra de Füssli nos hace preguntarnos sobre la precondition de su valor y su uso como herramienta de pensamiento. Ciertos elementos como la movilidad o accesibilidad a la obra sostienen un rol dominante en su simbología, otorgando a la imagen de un sentido de producción donde su impresión material se ligará a la experiencia visual del espectador. Es una imagen que parte de una experiencia individual imaginativa para percibirse y transformarse en experiencia colectiva. Como reflexiona Susan Buck-Morss (2009), tenemos que pensar en cuál es actualmente el foco de nuestra atención en los estudios visuales y cuál es realmente el fin de la

⁹⁵ Como dato significativo, las copias industriales generadas a partir de la obra de Füssli tuvieron un gran éxito adquiriéndose masivamente durante la Revolución y las Guerras Napoleónicas (1789-1815), pasando a ser una de las obras más simbólicas del arte. Schneck menciona que su obra *The Nightmare* se vendió por 20 guineas (Jerome M. Schneck, 1969), es decir, 21 pounds, alrededor de 24 euros en la actualidad.

producción de imágenes y su globalización. Una de las implicaciones que tienen las imágenes mentales que vienen acompañadas de la imaginería (símbolos, metáforas, alegorías, etc), es que



Fig. 56. *The nightmare after Henry Fuseli (1783)* por Thomas Burke
Stipple Engraving in sepia. Placa 228 x 254 mm. Hoja 24 cm X 27 cm.
British Museum Collection



Fig. 57. *A woman fast asleep with devil on stomach.* (1783) por M.J. Schmidt after J.H. Füssli
Credit: Wellcome Collection.

son perceptiblemente distintas a aquellas que sólo son entendidas como un objeto (Buck-Morss, 2009). Buck-Moss menciona que “a diferencia de las experiencias interiores de una imagen mental, de una imagen onírica o de una alucinación, esta imagen no es el producto de una conciencia individual”(Buck-Morss, 2009, p. 26). Es una imagen que se compone de dos fuerzas que se alínean, siendo una de ellas hacia quién la observa y otra hacia el mundo globalizado, surgiendo de esta forma diferentes transversalidades y variantes infinitas. Por lo tanto, el valor de la productividad y reproducción de los grabados de Füssli vienen acompañados por un efecto social y político como es el compartir una “cultura de la imagen” que necesita ser protegida para no perder su sentido.

La investigadora Kerrianne Stone, se centró en el estudio y análisis de una pequeña prueba de impresión de un grabado (figura 58) realizado por Thomas Holloway encontrado en la Baillieu Library Print Collection de la Universidad de Melbourne (Australia), el cual resulta una copia de la segunda versión *The Nightmare* (1791) que realizó Henry Füssli. Acorde a la descripción que se encuentra en el reverso del grabado, fue el propio Füssli quién le dio en mano esta copia al marchante de arte Robert Balmanno⁹⁶ (Stone, 2008, p. 42), siendo esta versión la primera autorizada de dicha obra. Este grabado, junto a una gran colección de libros e impresiones, fue donado a la Baillieu Library Print Collection por el Dr. John Orde Poynton, el cual poseía una gran cantidad de impresiones e imágenes (Stone, 2008, p. 11) que le llamaban la atención debido a su gran curiosidad científica.

Como evidencia de la gran difusión que tuvo este grabado, sabemos que fue cedido por Füssli para ilustrar el libro llamado *The Botanic Garden: A poem, in two parts* (1788 – 1790) realizado por el gran poeta, botánico e inventor Erasmus Darwin (abuelo de Charles Darwin). Erasmus y Füssli eran grandes amigos (Kessler, 2013, p. 43) y poseían una estrecha relación compartiendo la pasión por el arte y la ciencia, aprendiendo de ambos conocimientos por igual (Darwin, 1798). Erasmus ilustraba con sus palabras grabados botánicos junto con imaginativas ilustraciones (Priestman, 2019). Junto a la ilustración de Füssli, podemos ver uno de los poemas que realizó para acompañar al grabado, desvelándonos a través de metáforas la intencionalidad que Füssli poseía en referencia a su representación del incubo y la doncella durmiente:

⁹⁶ Robert Balmanno (1780 – 1861) fue un marchante de arte, coleccionista de grabados y autógrafos. Él fue el editor de la Gaceta Literaria en Londres por aquel entonces, y el fundador de la New York Shakespeare Society en New York. Para más información consultar: (The New York Public Library, 2020)

“Así, en su pesadilla a través de la niebla del atardecer,
 Revolotea el demonio sobre las marismas, lagos y pantanos,
 Busca alguna amorosa muchacha y sueño agobiante,
 Se posa y se sienta sonriente sobre su pecho,
 ---- Como recientemente en medio del turbio cielo,
 Fue señalado por el ojo poético de Fuseli,
 Cuyos osados tonos, con la más alegre elegancia de Shakespeare,
 Le dieron al etéreo fantasma una forma y sitio,
 Tras su almohada hunde su ruborizada cabeza,
 Sus miembros blancos como la nieve cuelgan indefensos de la cama,
 Mientras que con rápidos suspiros y una respiración sofocante,
 Su interrumpido pulso cardíaco nada en la muerte,
 ---Luego chillidos de ciudades capturadas y lágrimas de viudas,
 Pálidos amantes estirados sobre sus ensangrentados féretros,
 El apresurado precipicio que frustra su vuelo,
 El desierto sin sendas, la fría noche sin estrellas,
 Y un asesino de ojos saltones con su cuchillo detrás,
 En pavorosa secuencia que atormenta su mente,
 Sobre sus hermosas extremidades rápidos temblores convulsivos,
 Comienzan en sus manos y combaten en sus pies,
 Ella trata en vano de gritar con labios temblorosos,
 Y se esfuerza con los párpados paralizados, sus ojos trémulos,
 En vano quiere correr, volar, nadar, caminar, arrastrarse,
 La voluntad no preside la alcoba del Sueño,
 ---En su hermoso pecho se sienta el Mono-Demonio,
 Erecto y en equilibrio su hinchada figura,
 Giran en sus órbitas de mármol sus ojos de Gorgona,
 Y absorbe con orejas de cuero sus tiernos gritos”.
 (Darwin, canto iii, 1798) ⁹⁷

⁹⁷ Traducción del inglés al castellano realizado por la autora. El texto original del poema es el siguiente: “So on his Nightmare through the evening fog. Flits the squab Fiend o'er fen, and lake, and bog; Seeks some love-wildered maid with sleep oppressed. Alights, and grinning sits upon her breast. --- Such as of late amid the murky sky. Was marked by Fuseli's poetic eye, Whose daring tints, with Shakespeare's happiest grace, Gave to the airy phantom form and place.- - Back o'er her pillow sinks her blushing head, Her snow-white limbs hang helpless from the bed, While with quick sighs, and suffocative breath, Her interrupted heart-pulse swims in death. ---Then shrieks of captured towns, and widows' tears, Pale lovers stretched upon their blood-stained biers, The headlong precipice that thwarts her flight, The trackless desert, the cold starless night, And stern-eyed murderer with his knife behind, In dread succession agonize her mind. O'er her fair limbs convulsive tremors fleet, Start in her hands, and struggle in her feet; In vain to scream with quivering lips she tries, And strains in palsied lids her tremulous eyes; In vain she wills to run, fly, swim, walk, creep; The will presides not in the bower of Sleep. ---On her fair bosom sits the Demon-Ape Erect and balances his bloated shape; Rolls in their marble orbs his Gorgon-eyes, And drinks with leathern ears her tender cries.”



Fig. 58. *The Nightmare after Henry Fuseli (1791)* por Thomas Holloway.

Engraving image: 12,7 x 10,2cm; plate: 22,9 x 14,8 cm.

Baillieu Library Print Collection. University of Melbourne.⁹⁸

⁹⁸ Se puede observar en la página 383 del anexo de la tesis (Volumen II) una copia del grabado original que se encuentra en el libro *The Botanic Garden: A poem, in two parts* (1788 – 1790) de Erasmus Darwin, junto a su poema.

Volviendo a la idea de reproductividad, resulta interesante analizar la obra de Henry Füssli realizada con un lapicero al agua sobre papel (en vez de la técnica de óleo sobre lienzo como utilizaba en sus versiones anteriores) denominada también *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (1810) (figura 60). Existe una reproducción de la obra que aparece repetidas veces en diferentes colecciones de arte virtuales y páginas web con archivos comunes de registro (ReproTableaux, 2020; Tate, 2006) donde si nos fijamos con detalle en el margen derecho del dibujo, está firmada por las iniciales “Q.E”, como podemos ver en la figura 59 y 61. En ocasiones esta obra viene con las descripciones debajo de la figura y otras veces la encontramos sin descripción. No obstante, en referencia a las iniciales, no se ha podido comprobar el nombre completo que esconde esta firma con siglas, pero podríamos llegar a pensar en una falsa autoría. Además, aparece una descripción en griego antiguo en el margen izquierdo de la parte inferior del dibujo, que dice lo siguiente: “respirando pesadamente, porque un sueño malvado estuvo sobre su cabeza esa noche” (“ἀσθμαίνοντα κακὸν γὰρ ὄναρ κεφαλῇφιν ἐπέστη την νύκτα.”)⁹⁹.



Fig. 59. Descripción original en griego de la obra *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (1810) de H. Füssli

Curiosamente, esta frase pertenece a un fragmento del *Mito del Sueño de Reso* en la *Iliada* de Homero, donde el Rey Tracio se encontraba reposando en el campamento de Troya cuando fue asesinado por Diomedes, el cual roba sus yeguas blancas, diciendo lo que vemos a continuación:

“Al fin el hijo de Tideo alcanzó al rey, que fue el decimotercero al que arrebató el ánimo (θυμὸν), dulce como miel, palpitante (ἀσθμαίνοντα): esa noche en su cabeza (κεφαλῇφιν) se había posado (ἐπέστη) un mal sueño (κακὸν ὄναρ) con el aspecto del hijo del Enida por obra del ingenio de Atenea”(Homero, 1924, p. Versos 496-497)

⁹⁹ Traducción del griego al castellano realizado por Leonidas-Romanos Davranoglou. Realmente, el autor que escribe esta frase en el dibujo dice “ἀσθμαίνεσαν” en vez del verbo correctamente escrito “ἀσθμαίνοντα”, como se ha podido traducir. Dicha palabra, proveniente del sustantivo ἄσθμα, hace referencia a la falta de respiración o jadeo. Es una de las pocas referencias que existen a la propia respiración del soñador dentro de un contexto onírico. Véase: (Rodríguez, 2015, pp. 182-183)

Por lo tanto, esto nos hace cuestionarnos si realmente fue Füssli quién escribió en los márgenes de la obra esta frase aludiendo a la *Iliada* o fue, por el contrario, un autor desconocido al tratarse de una supuesta copia. Por otra parte, ¿podría haberse basado Füssli en este fragmento de la *Iliada* para representar en su obra la huida de Diomedes (posible *incubo*) con la yegua a través de la ventana, dejando a las durmientes en un estado de letargo y malestar tras “la pesadilla”? Sabemos que Füssli conocía y había leído esta obra literaria. Guzmán Rodríguez, menciona que esta agitación alrededor de la obra podría ser “el preludio del despertar de Tracio, cuando no tuvo tiempo para reaccionar”(Rodríguez, 2015, p. 183), percepción que podemos observar en la Figura 56 en el rostro de las durmientes. También menciona que “la figura onírica podría coincidir con el asesino que se cierne sobre el soñador, de forma que la acción onírica y la de la vigilia serían paralelas y simultáneas”(Rodríguez, 2015, p. 183). Este enclave nos traslada directamente a la característica más notoria de la parálisis del sueño, donde la ensoñación (posible alucinación) y la vigilia del durmiente ocurren de forma sincrónica en un momento y tiempo determinado, produciendo en el durmiente una sensación desconcertante y confusa, perdiendo la noción de tiempo y desorientándose en el espacio.

Aunque difícilmente se pueda desmentir la autoría de esta obra - ya que los trazos y claroscuros en las sombras son idénticas, así como las proporciones y el encuadre- es interesante observar y reflexionar acerca de la facilidad con la que se pueden realizar, sin aparente autorización previa del autor, reproducciones bajo un exacto prototipo de representación, como veremos más adelante en diferentes artistas. Aún así, se insiste en preservar estas imágenes como ladrillos de construcción de la cultura y como un acto de producción del sentido. Precisamente en este caso, observamos como las palabras escritas que acompañan al texto cobran otra perspectiva diferente a si la imagen se presentase por sí sola. Sin embargo, la obra sigue siendo compartida porque la palabra actúa como imagen, ya que “sólo las imágenes en la mente motivan la voluntad” (Benjamin, 1999), independientemente del tiempo que transcurra.



Fig. 60. *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (Der Alp verlasst das Lager sweir schlafender Frauen) (1810) de Henry Füssli. Lápiz al agua sobre papel. 318 x 408 mm. © 2006 Kunsthau, Zürich. Todos los derechos reservados.



Fig. 61. *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (Der Alp verlasst das Lager sweir schlafender Frauen) (1810) de Henry Füssli ó “Q.E”

4.3. Después de Henry Füssli: Difusión y evolución

Desde un punto de vista actual, es indudable la influencia y el éxito que Henry Füssli obtuvo con su impecable y sorprendente obra, escondiendo un mundo lleno de ensoñación, imaginación y cierto rigor científico con toques literarios. La influencia de *The Nightmare* (1781) ha sido tan evidente, destacable y perceptible en el mundo artístico, que se han encontrado obras artísticas muy similares y cercanas a su representación, abarcando la misma temática que concierne a la *pesadilla* -o parálisis del sueño-.

Como se comentó al inicio del capítulo, es relevante diferenciar el concepto **prototipo** del concepto **arquetipo** para el siguiente análisis que vamos a llevar a cabo. A continuación, se hablará de *prototipo* como modelo o patrón de referencia en base a la figura de representación visual que creó Henry Füssli. Es decir, se observará en diferentes artistas características comunes propias de *The Nightmare* (1781) como son:

1. Una figura femenina recostada o tumbada en posición supina sobre una cama o diván.
2. Su cuerpo demidesnudo con claras denotaciones eróticas de cara al espectador.
3. Un *íncubo* posándose encima del pecho de la durmiente, junto a una *yegua* o tercera persona que observa la escena.
4. Una escenografía e iluminación característica del romanticismo, dando como resultado una atmósfera que muestra desazón, pero a su vez cierta fragilidad en la víctima.

Estas características formarán el prototipo representativo (con ciertas derivaciones) que irá (o no) acompañado del **arquetipo**, entendido éste como el significado que se le otorga a la obra según la intención que mantenga el artista y el contexto que abarque en ese momento *la pesadilla*. El *arquetipo* podrá seguir manteniendo la forma y el mensaje que otorgó Füssli, ó, por el contrario, podrá aparecer como una nueva interpretación con un mensaje diferente. Un ejemplo de ello, que veremos más adelante, es aquel en el que el simbolismo de la *pesadilla* se representa como un miedo asociado al poder político, con cierto humor satírico y una clara denuncia social y moral. Por lo tanto, el *arquetipo* nos hará pensar sobre la imagen o el mensaje que puede generar el miedo partiendo de la obra *The Nightmare*.

Una vez claros estos dos conceptos, se realizará un recorrido visual desde el siglo XVIII hasta nuestros días, basándonos en tres categorías: Aquellas obras que siguen un *idéntico prototipo* y un *mismo arquetipo*, obras que poseen un *idéntico prototipo, pero distinto arquetipo* y aquellas que tienen un *prototipo diferente pero mismo arquetipo*, como veremos a continuación.

4.3.1. Siguiendo el prototipo y arquetipo representativo

A través de un análisis histórico contextual y artístico, se han analizado brevemente una serie de obras que recogen claramente la influencia de Füssli. En las siguientes líneas observaremos que se identifica un *idéntico o similar prototipo* y un *mismo arquetipo* de representación, con las características comunes mencionadas anteriormente.

Cabe decir que las obras recopiladas pertenecen a un contexto cultural y artístico europeo y en ocasiones, americano, que abarcan desde el siglo XVIII-XIX hasta la actualidad. Estas obras se mostrarán de forma cronológica, realizando en ocasiones subcategorías que serán necesarias para su entendimiento, sin adentrarnos con demasiado detalle en las técnicas de realización, focalizando la atención en el mensaje. Es relevante mencionar que no se han encontrado hasta el momento, representaciones del prototipo de Füssli en áreas culturales. De modo que el análisis se centrará en una línea europea que podrá expandirse a América.

Siglo XIX

Adentrándonos en el **siglo XIX**, comenzaremos analizando la obra *La pesadilla* (1800) (Figura 58) del escultor y pintor danés Nikolai Abraham Abildgaard (1743 -1809). Se puede observar cómo le concede el mismo título que la pintura de Füssli, a pesar de basarse para su representación en la tercera versión *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (1893) (Figura 62), siendo una clara diferencia respecto a ésta la posición del incubo, el cual permanece encima de la durmiente.

En esta pintura, vemos a una pareja femenina desnuda durmiendo sobre la cama. En un primer plano, nos muestra a un incubo posándose sobre el pecho de una de ellas. Es interesante percatarse de la expresión corporal que toman las figuras, haciendo distinguir con evidencia cuál de ambas mujeres está sufriendo el ataque del incubo. Su postura nos recuerda de nuevo a las antiguas versiones de Füssli, con una pierna doblada y otra estirada, junto a una delicada caída de sus brazos extendidos. La segunda mujer, sin embargo, toma una posición de ensoñación común dando la espalda. La atmósfera del cuadro sigue siendo inquietante, representada mediante tonos oscuros y personajes que aterrorizan al espectador. En esta ocasión, el incubo, al igual que en la obra de Füssli, mira hacia el espectador con los ojos fijos, buscando su próxima víctima.

A diferencia de Füssli, en esta pintura no existe la representación del caballo (yegua), ni hay terceros incubos como espectadores de la escena. En esta obra, es el espectador quién observa la situación adentrándose en el habitáculo. Prevalece una iluminación interior en la habitación en frente del incubo, que produce su sombra en la pared. Este elemento es de gran importancia, ya

que muchos testimonios de la parálisis del sueño no consiguen vislumbrar figuras exactas, únicamente sombras difusas. Esta nueva característica que añade Abildgaard, podría llegar a crear un dramatismo mucho más efectivo que Füssli.

Como anécdota mencionar, que, Abildgaard conoció a Füssli cuando viajó a Roma entre 1772 y 1777, convirtiéndose en uno de sus aprendices. Cuatro años más tarde de ese encuentro, Füssli terminará el cuadro, por lo que se supone que debía tenerlo en mente en Roma y hubo de comentarlo en aquel momento con su amigo Abildgaard (Kragelund, 2010), al cual inspiró positivamente como podemos comprobar.

En la figura 63, con título *Der Albtraum* (“La pesadilla”)(Duesseldorfer Auktionshaus, 2020) nos encontramos con una reproducción casi exacta de la obra de Füssli de principios del siglo XIX. La imagen se invierte de posición hacia a la izquierda, quedando la cabeza de la mujer en el margen izquierdo. Observamos una repetición de las características, donde el incubo posado sobre el pecho de la durmiente mira fijamente al espectador. En esta ocasión, la representación del caballo aparece en el margen derecho. Los colores y las características de las texturas de las telas se reproducen con matices diferentes, dejando entrever los pechos de la figura femenina, con una clara denotación erótica. El autor, hasta el momento desconocido, muestra con detalle la mesa con los enseres de la dama, prestando un pulcro detalle a los reflejos y pequeños rasgos de la pintura. Como detalle, esta obra está realizada en pequeñas dimensiones (26 x 32 cm) según los escasos datos encontrados.

Se ha encontrado también una obra realizada al óleo de principios del siglo XIX de autor anónimo según el propio museo de Subastas de Düsseldorf (Alemania), que se basa claramente en la obra *The Nightmare* (1871) de Füssli para su representación. La imagen (figura 64) se compone de una figura femenina que directamente desvela sus pechos entre las sábanas de la cama, con un incubo diferente al mostrado anteriormente. Su cara posee un aspecto demoníaco con pico de ave, el cual observa cuidadosamente a la durmiente estando a la espera de que ésta despierte. La posición del brazo de la durmiente se inclina ligeramente detrás de la cabeza, así como una pierna contraída. En esta ocasión, la escena es muy sombría, siendo iluminada tan sólo con un candelabro que muestra tenuemente el ambiente y la situación dramática.



Fig. 62. *La pesadilla* (1800) de Nikolai Abraham Abildgaard.
Vestsjællands Kunstmuseum, Sorø



Fig. 63. *Der Albtraum* (Finales siglo XVIII – Principios del siglo XIX). Autor desconocido, según el propio museo.

Óleo sobre lienzo. Dimensiones: 26cm x 32cm. Nº 174 del catálogo 01/2011

Duesseldorfer Auktionshaus.



Fig. 64. *Sin título* (Siglo XIX). Autor desconocido.
Duesseldorfer Auktionshaus

La progresiva representación de dicho icono basado en la imagen que origina Henry Füssli hace indagemos sobre el interés general que los artistas mostraban por su obra y cómo, paulatinamente, se ha ido transformando en un prototipo fácilmente distinguible. Su escenificación logra adentrarnos en la angustia que sufre la víctima haciéndonos partícipes en silencio. Logran transmitir la sensación a través de la pintura representando la *pesadilla* desde una perspectiva en una tercera persona. Con ello, nos podemos preguntar cómo ha llegado a generarse un prototipo tan marcado en la historia del arte y qué relación puede llegar a tener con la creación de una memoria colectiva visual y su proyección exterior. Éstas y más cuestiones, se desarrollarán en las siguientes páginas.

Continuando en el **siglo XIX**, nos encontramos con una obra que se diferencia del resto visto hasta ahora. Se trata de un grabado sin color de 1830 denominado *Cauchemar* (La pesadilla, en francés) (figura 65), realizado por el ilustrador, grabador y pintor francés Tony Johannot (1803 - 1852), también conocido como Antoine Johannot (Adler, 2011, p.12)¹⁰⁰. En esta obra, observamos nuevamente la figura de la mujer y el ataque del incubo arrancándole los ropajes con una sonrisa malévola. En este caso, el incubo nos recuerda la apariencia de lo que conocemos a través de nuestra cultura y memoria visual como “bruja” (old hag), representada con una considerable nariz picuda y con el pelo alborotado. Es fascinante observar la gran variedad de representaciones que genera nuestro imaginario cuando intentamos plasmar en papel la figura de un *incubo* y su ataque nocturno al durmiente.

Asociada a la Edad de Oro de la escena artística alemana, hallamos la obra denominada *Mareridt* (Pesadilla) (figura 66)¹⁰¹ realizada por el pintor danés-alemán Ditlev Conrad Blunck (1798 – 1853) en 1846 (Schulte-Wülwer, 2009). Notoriamente, se observa la influencia de Füssli en la representación. Sin embargo, podemos ver varios detalles que lo diferencian. El escenario que se muestra nos narra en silencio pequeños secretos que nos describen la escena y nos hacen imaginar qué tipo de figura está siendo atacada. Nos posiciona ante una cama con dosel y un reloj que nos cuenta que son más de las seis. La joven mujer, lleva un camisón blanco transparente que revela su pecho. El incubo, es el culpable de ello, debido a que, con su pata, le baja el camisón. En esta imagen, la representación del incubo se muestra de forma híbrida: con torso humano, cabeza de liebre, parte de yegua y las patas de un gato, sentándose en el regazo de la mujer. Sin embargo, la característica principal a destacar es la expresión de la mujer. Con los ojos cerrados, el cuerpo

¹⁰⁰ Esta obra pertenece actualmente a la Francis Haskell Collection de Oxford, Reino Unido. Francis Haskell (1928 - 2000) fue uno de los historiadores de arte británico más prestigiosos y especializados en sociología del arte, y profesor del Departamento de Historia de Arte de Oxford. Para más información consultar: (The British Academy, 2002)

¹⁰¹ Actualmente esta obra pictórica al óleo se encuentra en la Statens Museum for Kunst (Copenhague, Dinamarca).

relajado y la boca abierta, parece no estar experimentando ningún malestar o angustia, sino todo lo contrario. Se manifiesta mediante un estado de disfrute y bienestar sometido a la ensoñación. Cómo se había mencionado anteriormente, algunas personas pueden llegar a disfrutar de la experiencia. El goze y la satisfacción se relacionan directamente con la provocación de tener encuentros sexuales con los incubos o súcubos, como pudimos comprobar en los testimonios de Huysmans o Schwaebelé a finales del siglo XIX. A la hora de crear su obra, Blunck dijo: “Me imagino una mañana de principios de verano donde una pequeña bestia entra por una ventana abierta” (Nivaagaards Malerisamling, 2020). Quizás, en este sentido, Blunck quiso mostrar esta experiencia desde una nueva perspectiva, alejándose del terror o la angustia.

En relación a la estancia donde se encuentra la habitación se presenta bajo cierto desorden y caos, donde los objetos nos hablan por sí solos. Una ráfaga de viento se ha llevado una partitura musical que ahora queda abandonada en el suelo junto al libro de espadas. La partitura simboliza la comprensión por la música y el piano, una idea de formación prevaleciente en todo hogar burgués del S. XIX, como introducción de las jóvenes en la vida social burguesa (Attali, 1977; González, 2017). Sin embargo, ella ha querido desechar estas enseñanzas para disfrutar del placer de los otros sentidos.

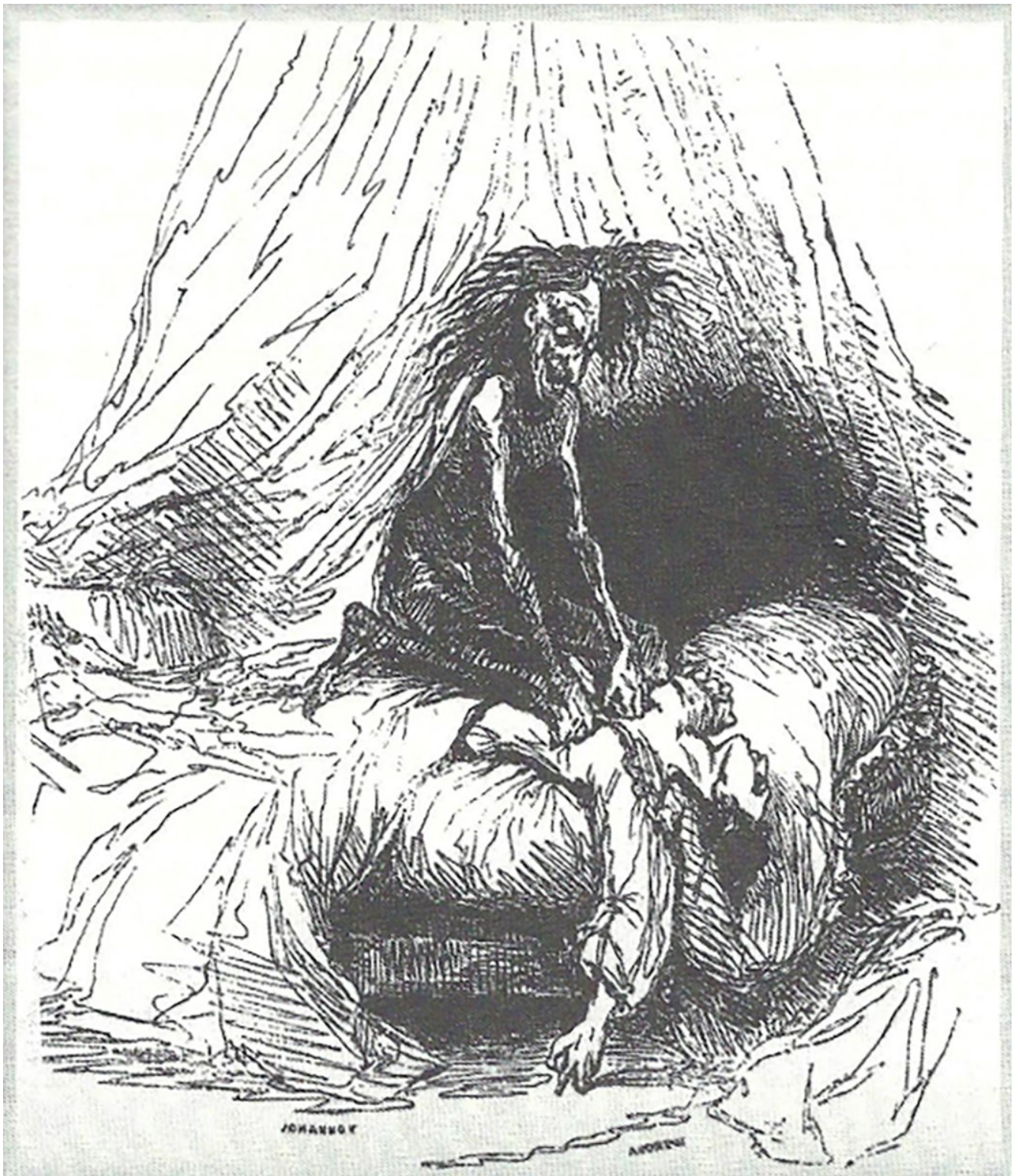


Fig. 65. *Cauchemar* (1830) de Tony Johannot.
Oxford, F. Haskell collection.



Fig. 66. *Mareridt* (1846) de Ditlev Conrad Blunck
Óleo sobre lienzo. Dimensiones: 62cm x 49 cm.
Número de inventario: 0213NMK
Statens Museum for Kunst (Copenhague, Dinamarca).

Nuevamente bajo el título *La Pesadilla* (1894) (figura 67)¹⁰² nos topamos con la obra más famosa del escultor Eugène Thivier (1845 – 1920) realizada de un impoluto mármol blanco que se encuentra expuesta actualmente en el Musée des Augustins de Toulouse (Francia). Representa una escultura alegórica a través de la figura de la mujer, completamente desnuda, con una postura corporal similar a la representación del referente Füssli, con la diferencia de la postura y tensión que posee en los brazos. Podemos destacar como la mujer repele al monstruo, manteniendo una cierta distancia con su brazo sobre la presencia opresiva del incubo (similar en su estética a las gárgolas), mientras que con la otra mano agarra fuertemente las telas en las que se encuentra tumbada. Sin duda, su cara gestualiza el horror que está viviendo con una cierta inmovilización o parálisis del cuerpo al no poder huir de la presencia. Volvemos a ver de nuevo la representación de un desnudo femenino que denota una actitud de sensualidad, haciendo ver que es frágil ante el monstruo al que se enfrenta. Como se puede observar, no se sabe exactamente si la mujer está despierta o dormida, sin embargo, es consciente de la situación pudiendo encontrarse entre ese estado de ensoñación y vigilia.



Fig. 67. *La pesadilla* (1894) de Eugène Thivier
Mármol tallado. Dimensiones: 215 x 133 x 71cm
Musée des Augustins de Toulouse (France)

¹⁰² Esta escultura se encuentra expuesta actualmente en el Musée des Augustins de Toulouse (Francia) (Musée des Augustins, 2020)

En relación a los inicios del **siglo XX**, es importante analizar la escena cinematográfica como ejemplificación de la representación de conceptos como el terror o el miedo. El cine se inspiró en novelas literarias para la recreación de monstruos o figuras sobrenaturales como *Frankenstein o el moderno Prometeo* (1823) de Mary Shelley o la novela de *Drácula* (1897) de Bram Stoker, de los cuales hablaremos en detalle más adelante por su evidente representación prototípica con características comunes a la obra de Füssli. El cine de Robert Wiene o Murnau se vió influenciado por la literatura de terror, junto con las ideas sobre el inconsciente y el mundo onírico de Freud, recreando así nuevos monstruos en la pantalla como es la figura del vampiro. Esta tipología monstruosa se vió influida notoriamente por la representación visual de *The Nightmare* de Füssli. Debido a que se incide en el *arquetipo* de la *pesadilla* y muestra ciertos signos y símbolos propios del *prototipo*, se ha querido añadir en este capítulo algunas películas del siglo XX que se verán categorizadas según su representación visual.

Sin embargo, avanzando al siglo XX, una película que recoge exactamente tanto el prototipo como el arquetipo de Füssli, es la película americana *Gothic* dirigida por Ken Russell en 1986. Presenta una escena con una clara influencia, representando el íncubo posándose en el pecho de la durmiente, como se muestra en el fotograma de la figura 68, mostrándose también en el diseño del cartel de la película. Actualmente en el siglo XXI, se han estado realizando películas y cortos cinematográficos sobre la parálisis del sueño, pero con un claro detonante psicológico a través de la ilusión, las pesadillas y el terror, como son *Dead Awake* (2017), *The Nightmare* (2015) ó *The Conjuring* (2013), pero este cine se aleja de la representación visual que estamos analizando.



Fig. 68. *Gothic* (1986) de Ken Russells. Diseño de cartel y fotograma de la película

Siglo XXI

Sorprendentemente, después de algo más de dos siglos, el icono pictórico de Füssli con su obra *The Nightmare* (1781), sigue prevaleciendo e inspirando a artistas contemporáneos del siglo XXI. Como veremos en las siguientes líneas, los artistas actuales se limitan a crear mediante un estilo innovador el prototipado y arquetipo de Füssli, alejándose de la sensación corporal que intentaban trasladar los autores del siglo XIX. Ellos, sin embargo, se adentran en la composición visual del cuadro creando una *mimesis* estética, permitiéndoles explorar otras características como es el estilo, la técnica, el movimiento o la introducción de elementos reales en la escenografía, como ocurre con la composición fotográfica. No obstante, seguirán reproduciendo el ataque del incubo sobre la durmiente con el propósito de recrear la temible *pesadilla*. La lectura que se obtiene respecto a autores de épocas pasadas, es el propósito actual de homenajear la figura de Füssli con cierto respeto y admiración a pesar de recrear un estilo diferente fruto de las nuevas tecnologías. Mientras que, en el pasado, como veremos más adelante en ciertas obras, pretendían recrear, capturar o mejorar la sensación de terror ante esta experiencia angustiosa.

Respecto a la creación de nuevas formas de contemplar la obra de Füssli, es de especial interés analizar la obra *The Nightmare* (2011) (figura 69) del artista americano Tom Stella, al cual se tuvo la oportunidad de entrevistar¹⁰³. Tom nos descubre una nueva perspectiva visual basada en Füssli nunca vista hasta ahora, siendo muy sugerente el trazo que toman sus líneas y la composición del cuadro. A pesar de que no categoriza su trabajo en ningún movimiento artístico, aunque se inclina más por el expresionismo, esta obra de la *pesadilla* llama la atención por su estilo cubista analítico, recordándonos incluso al *Retrato de Wilhem Udle* (1910) de Picasso. Algunas de sus fuentes de inspiración cuando era joven fueron Escher, Dalí o el Bosco. Para él, la imaginación siempre ha jugado un papel importante en su pintura y en la elección de colores:

“Pintar sin un tema en mente es casi como un estado de sueño en el que el flujo aleatorio y la mezcla de colores pueden revelar algo nunca pensado. Es un reto hacer que la pintura se convierta en algo, objetivo o no objetivo.” (Tom Stella, comunicación personal, 23 de marzo de 2020)

¹⁰³ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 56 del apéndice (Volumen II). Para ver su página web personal: (Tom Stella, 2020)

Tom estudió por primera vez la obra de Füssli en el colegio, quedando grabada en su retina para siempre. Comenzó a aprender más sobre su obra a través del libro *Images of Horror and Fantasy* (1978) de Gert Schiff, disfrutando mucho de su trabajo y de sus composiciones, ya que revelaban historias de forma sutil permitiendo al espectador descubrirlas paulatinamente.

En su obra, explica que eligió la versión de *The Nightmare* de 1791 porque había algo mucho más siniestro en ella, ya que el incubo y el caballo miraban fijamente a la mujer, haciendo la situación mucho más personal que la versión de 1781, además de su composición vertical ya que “presionaba la mirada hacia abajo”. Añade también que su intención no era realizar una copia idéntica de su obra:

“No quería hacer una copia idéntica de *La pesadilla* de Fuseli. Inicialmente quería hacer algo distinto de lo que terminé haciendo. A medida que el proceso de pintura avanzaba me encontré luchando con la composición, así que se convirtió en una experiencia en primera persona para tratar de resolver mi composición y otras cuestiones que surgieron en el proceso de pintura” (Tom Stella, comunicación personal, 23 de marzo de 2020)

A través de una composición cuadrada, elabora su obra en determinación de las líneas que traza, provocando una presión visual mediante el movimiento que genera. Debido a la iluminación y a las sombras que utiliza, junto a la paleta de colores (similar a las de Füssli), logró posicionar al caballo directamente sobre la mujer mostrándolo en un primer plano, proporcionándole también cierta luminosidad. Gracias a ello, recreó una composición cuadrada (36 x 36 cm) al óleo que aportaba cierto dinamismo a la pintura. Conversando sobre la parálisis del sueño y su experiencia al haberla padecido, Tom menciona que Füssli consigue representar la percepción de la parálisis debido al peso del incubo y a la inmovilización de la mujer junto con el miedo que produce el propio ambiente. Sin duda, cree que no hay mejor representación de la parálisis del sueño que *The Nightmare* de Füssli, aunque se debe admitir que su obra adquiere también ciertas características que, a pesar de seguir un prototipo de representación, la hacen única y diferente al resto.



Fig. 69. *The Nightmare* (2011) de Tom Stella

Otra de las reproducciones contemporáneas que se muestran fieles al prototipo y arquetipo figurativo de Füssli, es la obra *The vigils of Henry Fuseli* (2014) (Figura 70) realizada por artista Samuel Araya. Desde que era un niño, Samuel comenta como siempre ha experimentado pesadillas muy vividas, junto con terrores nocturnos y episodios de parálisis del sueño. Su fascinación por lo monstruoso ha sido siempre visible, viendo la mitología, el folclore y el ocultismo como lenguajes simbólicos que utiliza para procesar sus experiencias personales, siendo la literatura una de sus fuentes de inspiración a través de personajes del Romanticismo como John Keats, William Blake y Edgar Allan Poe, entre muchos otros.

“Creo que lo monstruoso, lo oscuro y lo profano son lugares de donde emerge un nuevo tipo de belleza que simplemente no se adecua a los cánones actuales, y al mismo tiempo encuentro el *status quo* estético actual sumamente insípido y artificial. El arte oscuro es un océano nocturno y misterioso del cual emerge una Venus legítima.” (S. Araya, comunicación personal, 12 de mayo de 2020)

Debido a que su obra fue una adaptación a la portada del libro *A Darke Phantastique: Encounters with the Uncanny and Other Magical Things* (2014) de Jason V. Brock, prefirió una visión vertical de la escena, posicionándose más cercano a la versión de *The Nightmare* de 1791. El artista encuentra fascinante cuando un autor realiza varias copias de la imagen, sintiendo que las obras creadas posteriormente poseen una nueva dimensión enriquecida, como ocurre con Füssli en este caso, y con otros autores como el pintor suizo Arnold Böcklin y su obra *Isle of the dead* (1880)¹⁰⁴. El título de su obra *The Vigils of Henry Füssli*, forma parte de su narrativa jugando entre el significado que otorga el texto a la imagen, realizando un cadáver exquisito a través de trazos digitales y collage. Samuel menciona como diversos fotógrafos como Joel Peter Witkin, Joyce Tenneson o Jan Saudek, además de pintores pre-rafaelitas como John William Waterhouse y de otros pintores anteriores como Bruegel o Goya, han sido la base de inspiración para su creación, generando un ambiente etéreo través de luces difusas.

En este punto, nos fijamos en la composición que tiene la figura 70, parándonos curiosamente frente a la figura del incubo. Éste se presenta mirando a la durmiente, sin posicionarse en su torso. Se encuentra a un lado de ella, observándola detenidamente a su misma altura. Es la primera

¹⁰⁴ Arnold Böcklin recreó múltiples versiones de una misma escena, en los años 1880, 1883, 1884 y 1886, respectivamente, representando con diferente iluminación y diversas paletas de colores una escenografía compuesta por una isla donde muestra un remero en una barca y una figura blanca en su interior, a modo de Caronte (el barquero de Hades en la mitología clásica encargado de trasladar y guiar a las almas de un lado a otro del río).

representación donde nos encontramos al íncubo de espaldas al espectador. El artista, nos cuenta lo siguiente a cerca de su representación:

(...) no me gustan mucho los monstruos que tienen la fisiología de un primate que están muy presentes en su trabajo. Pero en este caso en particular quería rescatar ese elemento, por su energía primordial, por eso el físico de incubo está basado en un gorila del cuello para abajo, el rostro del mismo es una masa de pelos sombría, donde se sugirió el brillo de un solo ojo. El incubo de Fuseli de 1781 me da la impresión de ser un gnomo cascarrabias más que un demonio, en la versión de 1791 ya está representado de una manera más diabólica, pero en ambas versiones, la mujer está con los ojos cerrados y si los abre probablemente su primer contacto visual no sea con el demonio. En mis episodios de parálisis de sueño, la parte que más perturba es ver presencias extrañas, por ende, en mi versión de "La pesadilla" la protagonista está con los ojos abiertos, entonces tener al incubo a la altura de su mirada obedece a la narrativa que tenía planeada para la obra.” (S. Araya, comunicación personal, 12 de mayo de 2020)

Por otro lado, el caballo es representado bajo un toque de fantasía, apareciendo detrás de la escena con una de las patas delanteras levantada, al igual que la rodilla de la mujer. Para Araya, el caballo es un elemento pasajero ajeno a la experiencia, como un elemento de ensoñación de las películas de David Lynch que no toma consistencia bajo la mirada de la mujer. Es un caballo sin rasgos definidos. Los colores de la obra poseen una luminosidad especial creando la sensación onírica. Nos llama la atención el color blanco del vestido de la durmiente que resalta a través de los tonos oscuros y verdosos, los cuales generan la atmósfera de la pesadilla. La representación exagerada de la postura de la mujer se basa en una lucha por recuperar el control en la parálisis del sueño. El artista sabe muy bien cuál es esa sensación, ya que él mismo ha vivido reiteradas veces esta parasomnia. Actualmente se encuentra elaborando un libro de ilustraciones titulado *El Evangelio de la Petrificación* donde narra sus experiencias de la parálisis del sueño a través de ilustraciones¹⁰⁵.

Son cada vez más los artistas que muestran sus trabajos a través de las redes sociales como herramienta útil de visibilidad. De este modo, se presenta con la obra *After Füssli (The Nightmare)* (Figura 71) la artista británica Corinna Spencer. Se basa exactamente en el prototipo de *The Nightmare* de 1781, representando pocos detalles, pero capturando las formas y el mensaje de terror de forma intacta, ya que quería representar la obra lo más fiel posible a Füssli. Corinna

¹⁰⁵ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 15 del apéndice (Volumen II).

comenta que su obra tuvo una razón práctica de ser, además de ser un ejercicio de reflexión sobre el arte, donde quería utilizar la acuarela por primera vez¹⁰⁶.

Para ello, realizó una serie llamada *Afters*, donde trataba la soledad, el miedo, la mortalidad, la violencia, el amor, la obsesión y cuestiones relacionadas con el sueño. En esta serie, recrearía la obra de Füssli, utilizando la misma iluminación y paleta de colores, aunque según ella “se limitaba a mis habilidades en desarrollo con la acuarela. Intento que mis líneas sean lo más instintivas posibles, siendo bienvenidos los errores y los goteos”(C. Spencer, comunicación personal, 1 de abril de 2020). Corinna trabaja con rapidez los trazos, introduciendo a través de las capas de pintura ciertas emociones y expresiones en las figuras de sus retratos.

A pesar de no haber oído hablar anteriormente sobre la parálisis del sueño ni haberlo padecido, Corinna reflexiona sobre cuál sería una representación idónea en papel para dicha parasomnia. Para ella, podría ser una buena representación la sensación de tener un gran peso sobre el pecho y Füssli lo consigue. Siempre le ha fascinado la oscura obsesión que poseía Füssli por la representación de las mujeres. Es por ello, que no ha querido alterar su imagen.

¹⁰⁶ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 51 del apéndice (Volumen II).

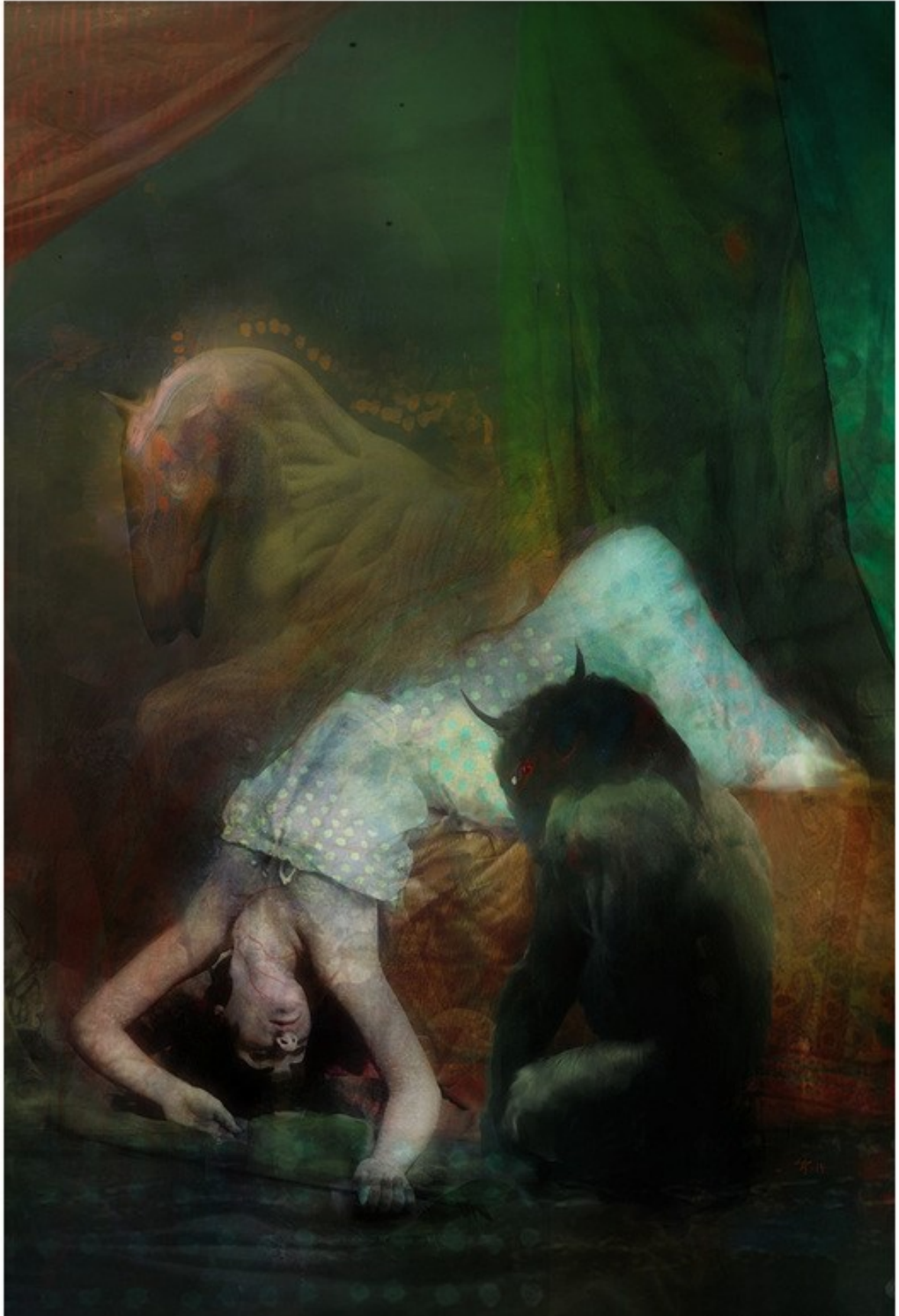


Fig. 70. *The vigils of Henry Fuseli* (2014) de Samuel Araya

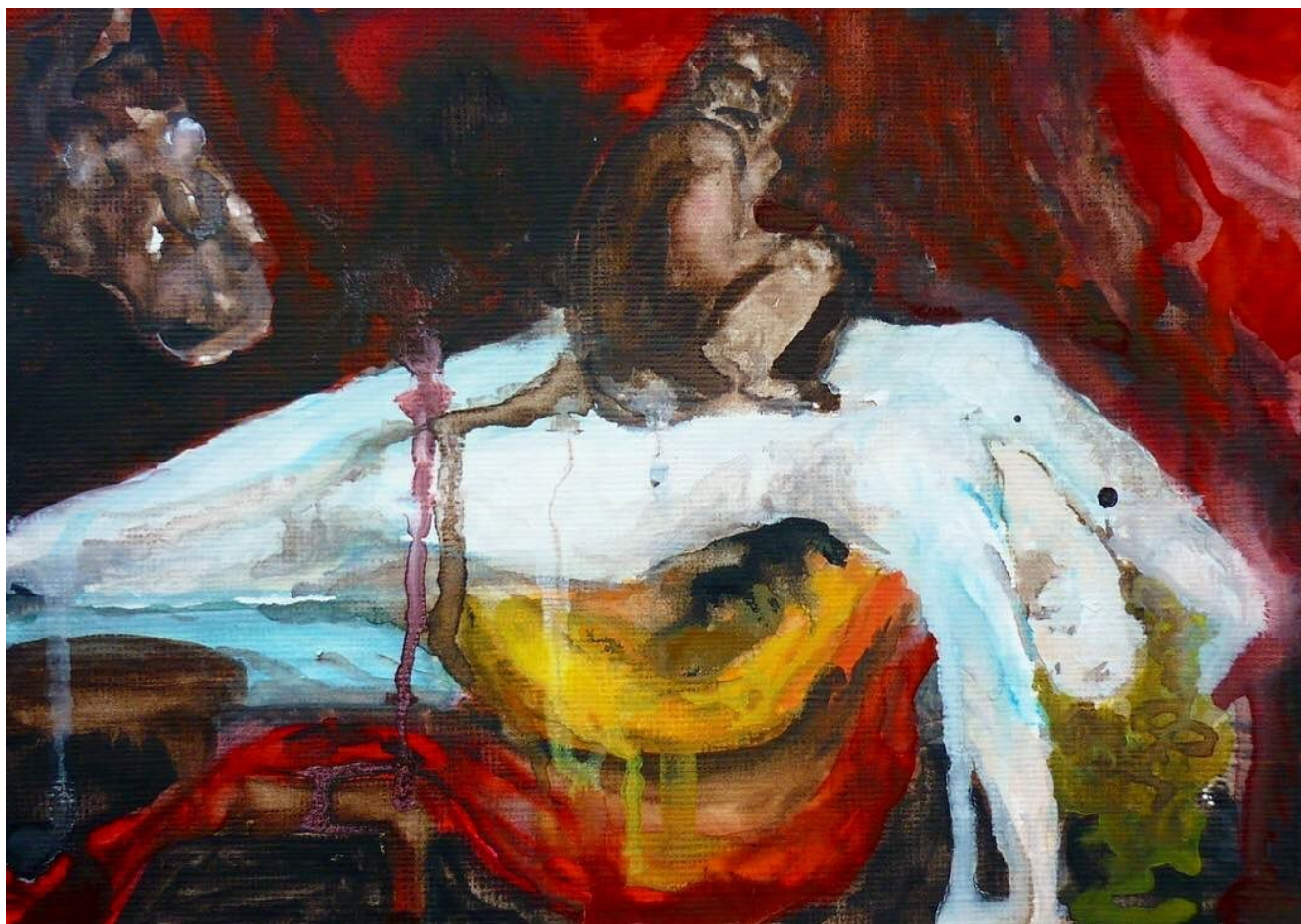


Fig. 71. *After Füssli* (2018) de Corinna Spencer

Actualmente, nos encontramos en la era de la digitalización y la fotografía como documento visual, el cual circula por la red a modo de bucle universal generando una disyuntiva frente a la revalorización de los antiguos documentos custodiados por museos o fondos fotográficos antiguos (según su terminología oficial). Sin duda, el desaprovechamiento o desuso de la fotografía tradicional -ya sea por el alto coste de sus materiales, sus procesos de ejecución o el desinterés generado- hace que la fotografía digital se integre dentro de la visión artística y cultural actual de la sociedad. Por ello, me resulta relevante analizar qué artistas visuales contemporáneos se han adentrado en el campo de la fotografía digital para reflejar y reproducir la obra *The nightmare* de Henry Füssli.

En las imágenes que veremos a continuación, existen características afines que se pueden notar a simple vista, como es la visión y evolución estética, siendo totalmente diferentes a las anteriores obras pictóricas que se han visto anteriormente, a pesar de intentar mantener ciertos aspectos propios de lo sublime (como es la tenebrosidad, las texturas y los detalles). Es notable también su divergencia, no únicamente por el dominio de la técnica, sino también por el influyente uso progresivo de otros medios de comunicación para su visibilización. Muchas de estas obras se han encontrado en medios como redes sociales, páginas web, etc, como consecuencia del incesante consumo de imágenes y flujo de información que nos acontece.

Una puntualización importante que se podrá observar a continuación en las siguientes fotografías, es que se sigue representando la figura de la mujer -siguiendo el prototipado común-, pero sin tener que exhibirse a través del desnudo. Todas las modelos de las fotografías posan bajo la misma postura prototípica de Füssli, pero sin tener que denotar ninguna característica erótica o sexual. Este detalle puede ser una nueva característica con una clara perspectiva de género donde se impulsa una sociedad y cultura feminista muy lejana al patriarcado existente en el siglo XVIII. Las mujeres participan y se apropian de la imagen, pero ya no como objeto sexual o erótico, sino como protagonistas de una comunicación visual. Bien es cierto, que siguen representando el mismo arquetipo de Füssli, es decir, un objeto de placer para el incubo; pero ya no para el espectador. La fragilidad de la mujer desaparece empoderándose para transmitir una nueva lectura contemporánea de *The Nightmare*.

Comenzamos con la fotógrafa española Sara Álvarez, la cual presenta la obra denominada *La pesadilla* (Figura 72) en 2012. En ella, nos encontramos elementos característicos de la obra de Füssli, como es el caballo, el incubo y la dama durmiente. Sin embargo, la mujer ya no se presenta desnuda, el incubo no se posa en su pecho (sino a un lado de la figura), y el caballo lleva una armadura en el rostro, el cual es únicamente visible debido al reflejo de la luz sobre él. En la mesa,

no únicamente encontramos pequeños frascos de cristal, sino también botellas de alcohol. Sara explica como esta fotografía fue un trabajo que realizó para el Máster de Fotografía de Publicidad y Moda en la Escuela TAI de Madrid (España), donde el objetivo era recrear una obra pictórica a modo de campaña publicitaria.

“Mi idea con la obra, más que anunciar un producto, fue realizar una fotografía dentro de una campaña en contra del consumo de alcohol y drogas. Es por ello, por lo que coloqué la mesa a la izquierda de la imagen donde se simulan distintas sustancias estupefacientes. Además, mi idea era que el chico que aparece en el fondo (en el cuadro original sería el íncubo), diera la sensación de que se ha aprovechado de la situación de embriaguez de la chica para abusar de ella. Aunque no pensé en la parasomnia directamente, mi idea era retratar la situación de vulnerabilidad en la que te pueden dejar el consumo masivo de drogas o alcohol” (S. Álvarez, comunicación personal, 7 de abril de 2020)

Sara conocía previamente la obra de Füssli, pero desconocía la interpretación sobre la agresión o interés que éste poseía como deseo de violación o abuso a Anna Landolt, ó la teoría de que Füssli podría haber tomado sustancias estupefacientes como inspiración. Sin embargo, vemos una clara relación entre la propuesta que ofrece Sara como campaña en contra del consumo de estupefacientes con la supuesta vinculación de Füssli con la toma de opio para su inspiración (Myrone, 2001, p. 47). A pesar de existir una diferencia alrededor de doscientos años, el temor y la vulnerabilidad siguen presentes en la actualidad como temática recurrente¹⁰⁷.

En la figura 73, titulada también *The Nightmare* y realizada por Andrea Cziesso en 2012, la artista nos muestra una versión particular y animalística de la obra, siendo el íncubo un tipo de primate y el caballo transformado en un camello que mira fijamente al espectador apareciendo tras las cortinas. La mujer posee la posición corporal iconográfica, pero, sin embargo, no podemos discernir la cama, causando una visión y sensación de volatilidad. La mesilla o tocador se convierte en un lavabo como objeto cotidiano. Los colores utilizados en dicha fotografía, que incluye un gran proceso de retoque bajo el fotomontaje, recrean una escena nocturna sin apenas iluminación, donde los ropajes de la mujer y los animales se convierten en el foco de atención en la fotografía.

La artista Cziesso, nos explica como tenía la obra *The Nightmare* de Henry Füssli como modelo para recrear una serie de obras a través de montajes fotográficos, llamándole la atención la mujer

¹⁰⁷ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 9 del apéndice (Volumen II).

de tez pálida que se encontraba tendida con un fuerte contraste de luminosidad. Cziesso, nunca ha padecido ningún trastorno del sueño y no conocía la parasomnia de la parálisis, por lo tanto, no fue influenciada por la historia que esconde detrás el pequeño ícubo y la mujer. En un primer instante, la artista pensaba que la figura femenina se encontraba sin vida o había sido estrangulada. Ella nos explica¹⁰⁸, como de pequeña, los cuentos de hada, de teatro y las historias extrañas prendían su imaginación, interesándose no únicamente en lo bello, sino en aquello que es extraño o morboso, siendo sus fuentes de inspiración artistas como El Bosco, Lucas Cranach, Bill Viola o Matthew Barney, entre muchos otros. Por ese motivo, toma realidades (fotografías ya realizadas) y recrea nuevas historias a través del montaje digital utilizando archivos de su colección que tiene guardados. Esta obra (figura 73), formó parte del inicio de una serie inspirada en obras maestras, donde según ella:

“Siempre he intentado dar a la imagen un toque extraño o incorporar componentes críticos para la sociedad (por ejemplo, montañas de basura). Seguí el *Nachtmahr* de Füssli, aunque no puedo decirles por qué lo elegí. Probablemente ya tenía ideas sobre qué objetos utilizaría para intercambiar las figuras.” (A. Cziesso, comunicación personal, 13 de mayo de 2020)

Ante las diferentes particularidades de las representaciones de la obra de *The Nightmare*, nos encontramos con el fotógrafo belga François Harray, el cual propone una escenografía totalmente opuesta de lo visto hasta el momento. A través de colores cálidos y blancos, eliminando por completo la sensación de oscuridad y pesadilla durante la noche a través de su fotografía *The nightmare from Füssli* (2013) (figura 74). A través de su proyecto *Art History Pics*, realiza una serie de fotografías homoeróticas con un afán de divertimento que cuestiona los roles sociales inspirándose en la historia del arte y en la era contemporánea. A través de este concepto cuestiona el determinismo social y religioso, la corrupción política, problemas de género, y, sobre todo, la visión hetero normativa simplista de la sociedad. Para él, consiste en un estudio empírico sobre cómo la otredad se opone a la exclusión de estas galerías fotográficas conformando así una resistencia contra el orden moral y el enfoque doctrinario (F. Harray, comunicación personal, 13 de mayo de 2020).

Fue en la década de 1970 cuando comenzó a interesarse por primera vez en la homosexualidad, siendo una cuestión complicada por aquel momento, ya que todavía la homosexualidad era ilegal. Los años 80 también fueron complicados con la llegada del sida y la homofobia. Fue en el año

¹⁰⁸ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 28 del apéndice (Volumen II)

2000, cuando Harry comenzó a descubrir el concepto Queer, el cual le fascinó por completo, por ese motivo, como historiador de arte y fotógrafo, decidió expresar su punto de vista poniendo estas dos habilidades al servicio de un arte visual tan potente.

A través de su serie fotográfica *Tableux*, al cual pertenece su obra *The nightmare from Füssli* (2013), retrata escenas con varios personajes de la narración de la historia del arte. En esta ocasión, quería representar su propia versión de la pesadilla a través de lo que peor representaba al mundo: el capitalismo y las religiones. Harry descubrió la obra de Füssli cuando se encontraba estudiando en la universidad, quedando fascinado por la sexualidad latente y desenfrenada que desprendía, así como su lado fantástico. La pose de la mujer le llamó la atención, encontrándose muy cerca de los códigos Queer y representando lo que Harry menciona como “Drama Queen”, con posiciones dramáticas y un gran peso de la pesadilla como sexualidad insatisfecha.

Eligió la versión de 1781 para su representación fotográfica, simplemente por cuestiones de composición, aunque actualmente encuentra la versión de 1791 mucho más imponente y poderosa. En la fotografía podemos encontrarnos a la mujer, vestida con un vestido blanco y un collar, tumbada en un sofá de plástico anaranjado. El íncubo, en esta ocasión, es una persona de diminuto tamaño que posa encima del pecho de la durmiente con atuendos eclesiásticos; mientras que el caballo, se transforma en un payaso que se asoma a través de cortinas de plástico transparentes. Su versión, plantea la escena desde el punto de vista de un espectador que observa atentamente la escena.

“Quería modernizar la escena porque es un tema temporal y elegí colores brillantes para energizar el alcance de las pesadillas.”

“El incubus se ha transformado en un símbolo religioso, al igual que el caballo en una evidente emanación del capitalismo (neoliberalismo). Estos dos temas representan para mí dos las principales pesadillas de la humanidad. Con respecto al sofá y el respaldo de plástico, estos agregan un toque erótico urbano (un poco sado-maso) que se refiere a la atmósfera erótica.”

(F. Harry, comunicación personal, 13 de mayo de 2020)

La mujer en la fotografía llama la atención por su posición exagerada del cuerpo. A Harry le interesó la posición sensual de la mujer e intentaba buscar la expresividad como “reina del drama”, mucho antes de comprender la noción del posible sufrimiento que podría estar padeciendo la mujer en el cuadro de Füssli. Es interesante saber que Harry, previamente a la entrevista, no

había oído hablar de la parálisis del sueño. Por lo tanto, como hemos podido ver, quiere acercarse a la representación de la pesadilla desde otro punto de vista. Una pesadilla que alcanza y recorre el pensamiento de una gran parte de la sociedad actual. Sin duda, podemos decir que es una de las versiones artísticas que más se distancian con la atmósfera que Füssli quería ocasionar en el espectador, pero sin duda, sigue representando el prototipo buscado¹⁰⁹.

Volviendo a la escenografía tenebrosa, nos encontramos con el director de cortos C.R. Krishnan, el cual realiza uno de los cortos británicos de terror cinematográficos que siguen manteniendo el arquetipo de representación de Füssli. Su corto se denomina *Fuseli`s Demon- A nightmare tableaux* (2017) (Figura 75), y juega con las formas, los colores y los personajes de la representación en movimiento, envolviéndonos en el terror que Füssli quería plasmar en su cuadro estático.

¹⁰⁹ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 33 del apéndice (Volumen II).



Fig. 72. *La pesadilla* (2012) de Sara Álvarez



Fig. 73. *Der Nachtmahr* (2012) de Andrea Cziesso
Alte Meister neu erfunden



Fig.74. *The nightmare from Füssli* (2013) de François Harry



Fig. 75. *Fuseli's Demon- A nightmare tableaux* (2017) de C.R. Krishnan

4.3.1.1 – Íncubos en el entorno: Algunas variaciones del prototipo

Una de las características más patentes (salvo excepciones) que hemos visto en los apartados anteriores, es la posición del íncubo sentado sobre el pecho de la víctima. No obstante, en esta sección observaremos cómo se sigue el *prototipado* de representación a excepción de esta característica, situando al íncubo cerca del durmiente, sin llegar a posarse sobre el pecho. Sin embargo, se continúa mostrando la postura que toma la figura femenina a través de una atmósfera de tensión, fragilidad y ensoñación.

Con esta distinción, nos adentraremos en la obra *El sueño de Eleanor* (1795) (figura 76) del pintor alemán Vincenz Georg Kininger en el siglo XVIII (Bud et al., 1999, pp. 22-23; Folk Horror Revival, 2018). A pesar de representar mayoritariamente retratos, paisajes y escenas costumbristas, destacó por sus curiosos cuadros de ensoñación. En su obra, representa la creencia popular y folclórica del íncubo, mediante la representación de tres visitantes nocturnos. Por una parte, se observan dos íncubos con alas demoniacas -el central con apariencia humana- que acechan contra la dama durmiente, ubicándose a los pies de su cama. Si nos fijamos con atención, hay un tercer *íncubo* a la derecha de la imagen, escondido y observando a la durmiente, que nos puede llegar a recordar al caballo “ciego” de Füssli como observador/espectador de la escena. Es curioso ver de qué forma introduce la sensación de terror y pánico. Si se observa en detalle, se puede ver como uno de los demonios mantiene una daga en su mano izquierda, que está a punto de dejar caer sobre la dama para lastimarla. Hablamos de otro tipo de terror. Deja claramente ver la sensación de que hay un peligro acechándola, pero ella no puede hacer nada contra ello, ya que se siente inmóvil, paralizada. De nuevo, podemos aludir a la sensación de presencia y de amenaza que se produce durante la experiencia que se sufre durante los episodios de la parálisis del sueño. En la mano derecha del íncubo central, se observa que el demonio mantiene una antorcha de fuego, donde la interpretación que se le otorga puede tener diferentes significados: por una parte, el simbolismo del fuego asociado al calor corporal y la energía, el cual puede aludir de nuevo a *El sueño de Hécuba* (Figura 52) de Giulio Romano, donde podemos observar una antorcha similar; y por otro lado, la iluminación ficticia de la escena, para que el durmiente pueda observar en las tinieblas las figuras y las sombras generadas (características comunes durante la parasomnia). Otro detalle sobre el que prestar atención es la intencionalidad de acercamiento por parte del íncubo mostrado en el margen izquierdo, posando una de sus manos sobre la cama (sensación de presión), mientras se aproxima con la mano izquierda al muslo de la durmiente para tocarla o abusar de ella.



Fig. 76. *El sueño de Eleanor* (1795) de Vincenz Georg Kininger
Albertina Museum, Vienna.

El siguiente grabado de autor desconocido (figura 77), forma parte del frontispicio del libro alemán *Vistas del mundo de los sueños y los fantasmas. Cuentos y hechos del lado oscuro de la naturaleza, sobre sueños, corazonadas, vampiros y el fantasma de los Alpes*¹¹⁰ de Friedrich Siegmund Voigt en 1854. Se ha querido añadir este grabado a la colección debido a las analogías que se pueden observar en relación a *The Nightmare*. En la escena, nos muestra de nuevo una cama con dosel, pero esta vez, con cinco figuras diferentes. Por un lado, el género masculino comienza a representarse como durmiente, alejándose de la representación erótica, pero manteniéndose totalmente inmóvil. En su rostro, vemos una expresión facial agonizante y de terror, frente a cuatro figuras que lo rodean mirándole fijamente: un sapo encima de la mesa de noche, un incubo terrorífico de grandes colmillos, cuernos, nariz y ojos, un demonio a sus espaldas y un esqueleto oculto entre sábanas blancas. Sin duda, una escena escalofriante con diversas presencias nocturnas. De alguna forma, el autor quería mostrar el lado oscuro de la naturaleza, plasmando la esencia del libro de Friedrich Voigt. Esta obra sigue el prototipo y el arquetipo que se ha ido analizando reiteradamente, pero hay una característica diferenciadora: se acentúa la atmósfera a través de diferentes seres que evocan la *pesadilla*.

En contraste con la idea de las víctimas durmientes siendo atacadas por el incubo, las mujeres representadas en la obra fotográfica del artista visual contemporáneo Michael Hutter, se encuentran despiertas con un aparente consentimiento en la relación con el *incubo*. En la fotocollage sepia denominada *Incubo* (2005) (figura 78), observamos a una mujer desnuda luciendo un estilo *flapper bob* de los años 20 con una clara influencia de Füssli. La posición corporal que adopta la mujer sobre un diván victoriano nos presenta cierta sensación de despreocupación mostrándose desprevenida y relajada, en un estado de ensimismamiento o ensoñación mental. Mientras, nos encontramos con un incubo que se posa en una mesilla a espaldas de la mujer, mirando al espectador con una sonrisa. Hutter sabe perfectamente cómo transmitir la sensación del acto que va a acontecer, predisponiendo al espectador en un estado de tensión momentáneo. A pesar de aparentar una fotografía de épocas pasadas, son imágenes actuales. Usa técnicas digitales trabajando a través del “foto-collage retro” y dibujos de tinta sobre papel, siendo éstos últimos los más característicos. Sus fotografías poseen cierto toque erótico mezclado con el fetichismo victoriano, que sin duda producen una atmósfera onírica de misterio emulando el arquetipo y el prototipo de *The Nightmare*.

¹¹⁰ Título original en alemán: *Blicke in die Traum- und Geisterwelt. Erzählungen und Thatsachen von der Nachtseite der Natur, über Träume, Ahnungen, Vampyre und das Gespenst des Alpes* (1854) de Friedrich Voigt. Ver original en la página 383 del anexo (Volumen II).

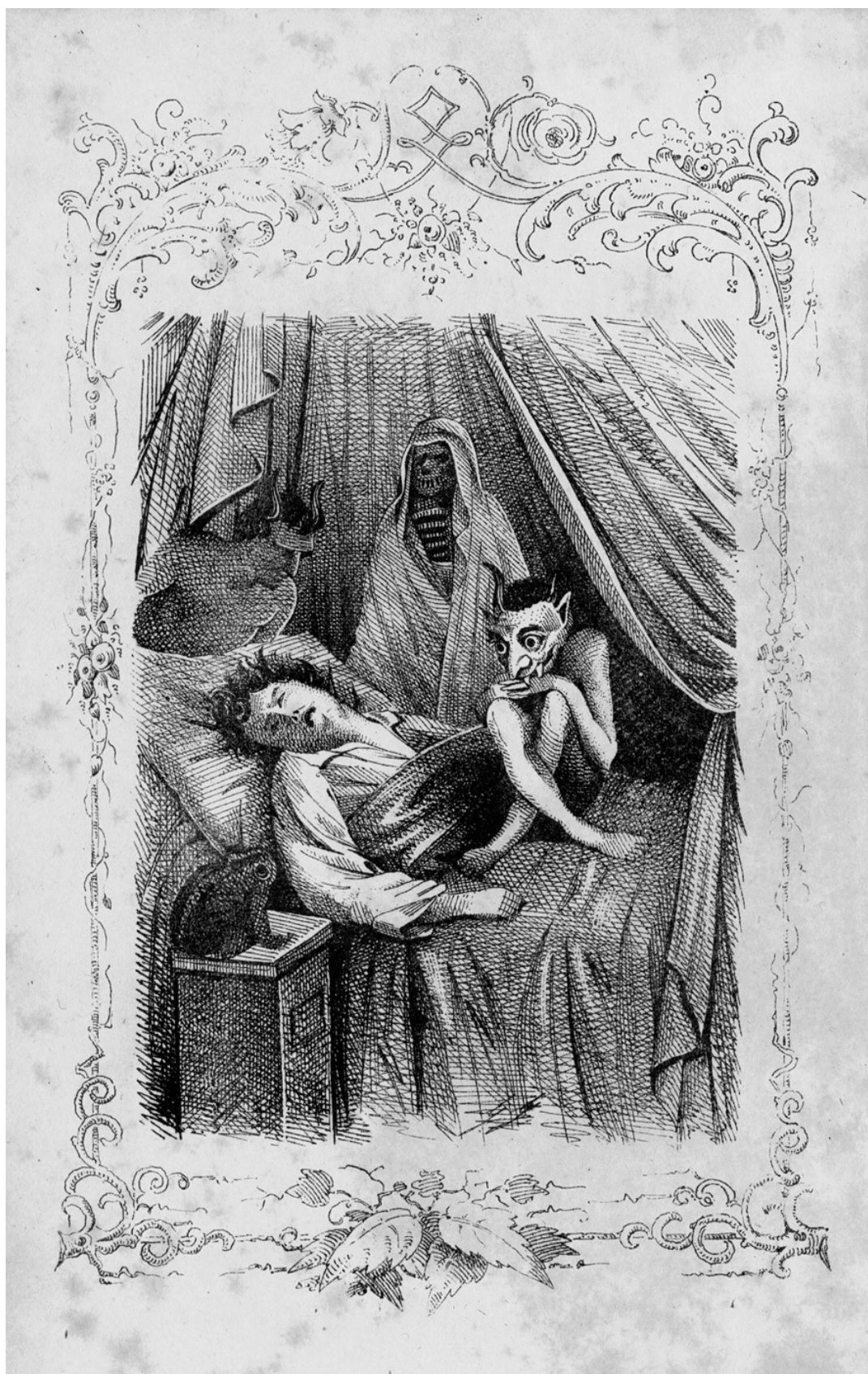


Fig. 77. Grabado de la página 93 del frontispicio de *Vistas del mundo de los sueños y los fantasmas. Cuentos y hechos del lado oscuro de la naturaleza, sobre sueños, corazonadas, vampiros y el fantasma de los Alpes* (1854) del libro de Friedrich Voight. El autor del grabado es desconocido.



Fig. 78. *Incubus* (2005) de Michael Hutter

4.3.1.2 – Incubo y presión en el pecho

Una de las percepciones más repetitivas en la parálisis el sueño es la sensación de opresión en el pecho. Esta sintomatología se caracteriza por ser representado por un incubo o entidad que se posa sobre el pecho del durmiente, como hemos podido ver reiteradas veces. Por este motivo se ha querido realizar una categorización de aquellas obras que se centran, principalmente, en representar esta característica tan notoria.

En esta ocasión, el *prototipo* que analizamos común a Füssli, es la incesante búsqueda por querer mostrar al espectador una imagen que recoja una sensación fruto de la recepción visual y de las percepciones a través de los sentidos. A pesar de ser éste un estudio de conocimiento que ha tomado relevancia como disciplina en el campo de la psicología a comienzos del siglo XX, se puede observar cómo en el siglo XIX, Karl Max en su manifiesto *Manuscritos Económicos y filosóficos* (1844) describe que “la formación de los cinco sentidos es la obra de toda la historia universal anterior”(Marx, 1844 [ed. 1968], p. 94), aludiendo a que los objetos o realidades que percibimos son consecuencia y origen de un producto histórico. Esto quiere decir que, según su teoría, no existe ninguna “certeza sensorial natural” (Sabido Ramos, 2016, p. 64) reflexionando sobre los sentidos corporales como objeto histórico o social. Recientemente, ha surgido un nuevo campo de estudio denominado *Estudios Sensoriales* que analiza diferentes niveles de percepción según la *sociología de los sentidos* (Howes, 2014). Con ello podemos preguntarnos si puede ser posible que la presión que se percibe en el pecho pueda tener alguna relación con el análisis sociológico contemporáneo de los sentidos y el papel que juega su representación visual a través de la reiteración de esta característica en imágenes en la historia del arte. Esta cuestión se desarrollará en detalle en el siguiente capítulo, deteniéndonos únicamente en este momento en el mensaje que envuelve a la percepción representada.

Comenzamos este análisis a través de la figura 79 perteneciente al artista Jean Pierre Simón a principios del siglo XIX. Pierre realiza un grabado de pequeñas dimensiones (26,9 x 36,2 cm), denominado *Cochemare* (1810) (*La pesadilla*)¹¹¹ donde representa a una joven profundamente dormida con un pequeño incubo sobre su pecho. En este caso, cabe fijarse en los detalles del dibujo, como es la boca entreabierta de la mujer queriendo respirar o tomando un último suspiro, mientras que la mirada fija del demonio se mantiene sobre ella. Así mismo, los ropajes de la mujer están alborotados por culpa del incubo, haciendo alusión a la intención sexual por querer

¹¹¹ También se ha encontrado como nombre de la obra *A perturbed young woman fast asleep with a devil sitting on her chest; symbolizing her nightmare*. Para más información, consultar: (Wellcome Collection, 2020)

aprovecharse de su inmovilidad. Éste, muestra sus grandes ojos, sus colmillos y sus pequeñas garras, evidenciando el pavor que puede desencadenar en la durmiente. Es interesante observar cómo nos muestra un plano detalle de la habitación, acercando al espectador a una escena íntima. Nuestra atención se focaliza directamente en la durmiente y el rostro del demonio, debido a la estudiada y delicada iluminación del entorno junto con los escasos detalles que podemos encontrar. Jean Pierre tiene un evidente objetivo principal en el grabado, queriendo aproximarnos a una representación sensorial de la experiencia más allá del prototipo o arquetipo recreado a través de Füssli.

En el frontispicio del *Tratado sobre los incubos, o yegua nocturna, sueño perturbado, sueños fabulosos y visiones nocturnas; medios para eliminar estas inquietantes quejas*, del médico británico John Augustine Waller en 1816, visto en anteriores capítulos¹¹², se encuentra un grabado ilustrado en blanco y negro denominado *Nightmare* (figura 80) (Waller, 2015, p. 24) de autor desconocido. En esta imagen podemos ver representando el prototipo del incubo alado sentándose sobre su pecho provocándole de nuevo la sensación de opresión. En esta ocasión, no hay una muestra clara de erotismo como se puede contemplar en las obras anteriores. Es curioso observar cómo el sesgo erótico se esfuma de la representación de la figura masculina, y reproduce directamente la idea de terror o *pesadilla*. A partir del siglo XIX, veremos como algunas obras varían el género en la figura, pero es notorio cómo algunos autores insisten en recrear una atmósfera de sensualidad y provocación únicamente a través de las figuras femeninas. Analizado su postura robusta (que se distancia de la silueta dramática y prototípica creada por Füssli) junto a sus ropajes, vemos cómo el autor recrea la posición supina mediante una postura más realista y cercana a la realidad. Si nos fijamos en ciertos detalles y características de la obra, observamos dos bastones o muletas en la parte izquierda de la escena que, junto con el vendaje (o gorro) de la cabeza, se puede intuir genuinamente que el durmiente está impedido, acrecentando todavía más la idea de parálisis ante el ataque del incubo. Debido a las dimensiones que presenta el incubo frente al tamaño de la persona, vemos claramente cómo se quiere dirigir la mirada a la presión que está ejerciendo esta entidad sobre el pecho o abdomen de la víctima.

¹¹² Véase página 76 de la tesis doctoral, donde se encontrará su descripción.



Fig. 79. *Cochemare* (1810) de Jean Pierre Simon
Credit: Wellcome Collection. Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



Fig. 80. *Nightmare: Incubus seated on a sufferer's chest.* (1816) Autor desconocido

Frontispicio de *A treatise on the Incubus or Night-Mare* de John Waller

Esta figura fue subida por Christopher Duffin.

Siguiendo con el análisis de obras que sugieren la representación de la opresión en el pecho, nos encontramos con dos artistas de finales del siglo XIX, Édouard de Beaumont y Ferdinand Hodler, que representarán al durmiente como hombre intercambiando los roles de género (distanciándose de la idea de mujer como objeto-víctima erótica, frágil y desnuda, como hemos visto anteriormente) mostrando cierta incitación sexual al dejar descubierto su torso frente al íncubo (o súcubo, en este caso). Por una parte, Beaumont realiza un grabado sobre madera para una edición de 1871 del libro *El diablo enamorado* (1772) del escritor francés Jacques Cazotte, denominado *Cauchemar* (Figura 81)(Cazotte et al., 1871, p. 18). Nos muestra la figura de un hombre tumbado sobre la cama mostrando su pecho al descubierto. Es significativo observar cómo, al desaparecer la figura de la mujer, la imagen se centra en las características y percepciones más fisiológicas de la experiencia de la parálisis del sueño. Su postura corporal, nos vuelve a recordar en cierta medida a Füssli junto con la posición de la pierna con la rodilla contraída. La expresión facial de terror y miedo nos indican que se encuentra inmovilizado, paralizado sin poder escapar del monstruo.

Por otro lado, tenemos al artista y pintor suizo Ferdinand Hodler¹¹³. Tras su obra denominada *Die Nacht* (La Noche) (1890) (Figura 82) nos encontramos una composición mural, donde el autor pretende representar, a modo de autoretrato, el despertar de un sueño ocasionado por lo que él define “el fantasma de la muerte” (Musée d’Orsay, 2020). En muchas ocasiones, la primera vez que se vivencia la parálisis del sueño, se piensa que es una experiencia cercana a la muerte, como expresan algunos testimonios recopilados en esta investigación. Esto se debe a que es una experiencia extraña, agobiante y angustiosa totalmente desconocida para muchos, donde el miedo se apropia de tu cuerpo y de tu mente. A pesar de no seguir el prototipo escenográfico ni la postura de representación común de Füssli, se ha querido añadir en esta sección ya que mantiene la figura oscura que podría contemplarse como un íncubo (o súcubo). A su alrededor, nos encontramos figuras de mujeres y hombres desnudos durmiendo abrazados en posturas muy variadas envolviendo a la figura principal (el propio autor), donde se cuelga también su autoretrato (figura arriba a la derecha) y el de dos de sus mujeres, con quienes Holder compartía por entonces su vida. El paisaje que se muestra se encuentra totalmente desolado, con un suelo rocoso sin muchos elementos, entonado en colores pardos y ocre que hacen resaltar la figura de color negro que se muestra en el centro de la pintura, capturando nuestra atención. El íncubo o “fantasma de la muerte”, está cubierto con una sábana negra acercándose al autor del cuadro, el cual muestra una expresión asustadiza despertando sobresaltado. ¿O quizás aún no ha despertado y lo está imaginando? Sin embargo, la sensación que transmite es de inmovilización, intentando apartar a

¹¹³ Si se quiere saber más sobre este autor, se recomienda la lectura de: (F. Eisenman et al., 2001, pp. 340-342)

la figura sin mucho éxito. Sus ojos de terror nos lo desvelan. Para Holder, es un momento particular, representado por la noche y el temor por las pesadillas.



Fig. 81. *La Pesadilla/Cauchemar* (1871) de Édouard de Beaumont



Fig. 82. *Die Nacht* (1890) de Ferninard Hodler

Dimensiones: 116.5 × 299 cm

© Kunstmuseum, Bern, Suiza

Adentrándonos en los comienzos del S.XX, podemos ver como se sigue manteniendo el arquetipo representativo de Henry Füssli, pero intentando encontrar diferentes formas más explícitas de transmitir la experiencia de la presión en el pecho. Se alterna la figura de la mujer y el hombre como víctimas durmientes y, por lo tanto, se representan tanto íncubos como súcubos. Sin embargo, podemos ver cómo la mayoría de los artistas siguen representando escenas similares, como es la habitación con atmósfera de ensoñación y una iluminación proveniente de la luz que entra por la ventana visibilizando la estancia y el momento de la experiencia. Estos elementos se pueden ver representados fielmente en las obras del artista alemán Fritz Schwimbeck, en sus tenebrosas ilustraciones para libros (Artnet, 2020)

Dos de sus obras representan nuevamente una muestra exacta de la visión y percepción de la parálisis del sueño. Aunque de una a otra pasaran seis años, Schwimbeck representa la misma habitación con la cama junto al ventanal por donde entra la única iluminación. La víctima, mostrada en posición supina es la misma persona en ambas obras. En cambio, se representan diferentes situaciones con diferentes íncubos. En la obra *El sueño* (figura 83) de 1909 podemos ver un demonio con cara de esqueleto sentado encima del hombre, cubriéndole con sus brazos con aspecto de afiladas garras. En cambio, en la obra *La Pesadilla* (figura 84) se puede observar la representación de una mujer desnuda sobre el hombre intentando seducirle y provocándole el mal mirándole fijamente.

Siguiendo con distintos autores que representan o pueden aproximarse a la representación de la opresión en el pecho en la parálisis del sueño, nos encontramos con el artista alemán Andreas Paul Weber con su litografía *Der Alptraum* (La pesadilla) (Figura 85) realizada en 1956. Sus obras eran conocidas por la sociedad alemana de principios del S.XX por las ilustraciones y litografías cargadas de sátiras sociales y políticas de la sociedad del momento (Arnet, 2020). Su trabajo comenzó a ser reconocido en la Primera Guerra Mundial cuando comenzó a publicar sus obras en la Revista de Política Revolucionaria Nacional, oponiéndose al Partido Nazi de Hitler y participando en la resistencia nacional bolchevique de Ernst Niekisch.

En la figura 85, se puede observar la influencia de Füssli al querer representar aquella presencia o íncubo a través del terror político que cubría a la sociedad: mediante un proyectil de guerra (el cual, curiosamente y mediante un toque humorístico para darle cierto carisma, se ilustra con ojos y manos, a modo de persona), posándose encima del hombre durmiente. La expresión del hombre, esta vez, en el interior de la cama y en diferente posición, denota cierta angustia al representarse con la boca abierta. Weber nos quiere hacer ver la verdadera pesadilla que oprime al hombre mientras duerme, ocasionándole privación del sueño y cierto temor. A veces el arte supremo de la guerra somete al enemigo bajo una lucha propia durante la noche, como sucede con dicha

ilustración, donde la presión en el pecho no proviene de los sueños, sino de la imaginación por lo que puede llegar a ocurrir durante una batalla.

Un ejemplo notable de presencia identificable que se posa sobre el pecho de la durmiente es la pintura de la artista polaca Teresa Pagowska (1926-2017) llamada *Wyzwanie* (figura 86), donde una forma oscura cercana a la abstracción se posa encima de la mujer. Ésta se encuentra totalmente desnuda sobre la cama, siendo su cuerpo la propia iluminación y atención focal que Teresa quiere otorgar a la obra. La mujer mantiene los ojos abiertos y el cuerpo en posición supina. No se sabe con certeza si su intención era representar el íncubo sobre el pecho, una ensoñación o incluso la muerte. Sin embargo, hay características que nos hacen pensar que podría encajar con las sintomatologías de la representación de la parálisis del sueño, como es el cuerpo desnudo en posición supina, la inmovilización del cuerpo, los ojos abiertos (recordamos que durante los episodios de la parálisis del sueño es el único músculo que se puede mover voluntariamente), el ente oscuro sobre el pecho, y la atmósfera de ensoñación y tenebrosidad que origina con su paleta de colores.

El artista norteamericano Warren Criswell con su óleo sobre tabla *Incubus* realizada en 1998 (figura 87)(Criswell, 2020) nos muestra un homenaje a Füssli. Todas sus obras esconden cierto misterio y tenebrismo, explorando fenómenos cercanos a lo paranormal o experiencias místicas. Curiosamente, el íncubo nos puede recordar a la película *Gothic* por su figura humana alejada de la idea del concepto de *monstruo* entendido como deformidad o fealdad y por su insistencia en la idea del dominio masculino sobre el cuerpo femenino. El íncubo sigue mirando fijamente al espectador, acompañándose de una iluminación cálida que produce sombras abstractas en la estancia de la víctima.

Esta atmósfera, propia del dominio y el terror, se opone a los colores primarios (verde y amarillo) utilizados por la artista Jia Sung. Son colores más extravagantes, pero, sin duda, nos ofrecen sorprendentemente la misma atmósfera de inquietud. En su obra *Play on words* (2018) (figura 88) expuesta en su red social (Jia Sung, 2020), observamos como la atención se enfoca en el íncubo que aplasta al durmiente. En este caso, la persona no se encuentra en posición supina, sino bocabajo, de forma que el íncubo le presiona desde la espalda quedándose éste totalmente paralizado e indefenso. Nuevamente, no se muestran detalles de la habitación, ya que el interés se centra en la percepción de presionamiento y pesadez sobre el cuerpo, consiguiendo transmitir al espectador la sensación con éxito.



Fig. 83. *El sueño* (1909) de Fritz Schwimbeck
Realizada en pluma y tinta con gouache blanco sobre papel.



Fig. 84. *La pesadilla* (1915) de Fritz Schwimbeck
Realizada en pluma y tinta con gouache blanco sobre papel.



Fig. 85. *Der Alptraum* (1956) de Andreas Paul Weber
Litografía. Dimensiones: 33 x 44 cm



Fig. 86. *Wyzwanie* (Mediados del siglo XX) de Teresa Pagowska



Fig. 87. *Incubus* (1998) de Warren Criswell
Óleo sobre tabla. Dimensiones: 91 x 71 cm



Fig. 88. *Play on words* (2018) de Jia Sung

a) El íncubo como animal

Durante los últimos años, han surgido diferentes inquietudes a través de variadas disciplinas - filosóficas, políticas, cognitivas, biológicas y artísticas- alrededor del desarrollo de nuevos *estudios animales* que contemplan problemáticas y reflexiones en torno a las relaciones entre el hombre y el animal. Desde la experimentación científica con animales y su ética, el desarrollo de la industria alimenticia animal, surgimiento de la mascota para fines de ocio, el animal como materia prima o participe de zoológicos o circos con fines de entretenimiento en el capitalismo, y otras actividades que se alejaban de las disciplinas afines de la historia natural, se ha desarrollado una corriente de pensamiento llamada *posthumanismo* (Yelin, 2011) para revisar estas transformaciones a través del pensamiento crítico. Son muchos los autores contemporáneos que reflexionaron sobre esta crisis ideológica y cultural del hombre frente a la figura del animal, como, por ejemplo, John Berger, con su obra *Why look at Animals?* (Berger, 2009), Gilles Deleuze y Feliz Guattari (con su *Devenir-intenso, devenir-animal, devenir-imperceptible*) en *Mil mesetas* (Deleuze & Guattari, 2004) ó Cary Wolfe en *Animal Rites* (Wolfe & Mitchell, 2003). Deleuze reflexiona sobre lo que él denomina *rizoma animal*, como construcción incesante de líneas segmentarias que se estratifican y organizan a pesar de que haya una ruptura en una de sus líneas de fuga (Deleuze & Guattari, 2004, p. 15). Es por ello que, según él, es imposible acabar con las hormigas -poniéndolas como ejemplo-, porque forman ese pequeño *rizoma animal*. Con ello nos podemos preguntar si la sociedad en la que vivimos está formada también por un “rizoma humano” y cuál sería su línea o punto de fuga. A veces creemos poder discernir un límite entre la animalidad y la humanidad, pero en otras ocasiones no hay más que similitudes. Ante este punto, nos cuestionamos lo que denomina Derridá como *reacciones animales* en su *Seminario La bestia y el soberano* (Derrida, 2010, p. 392), y que la *bêtise* (que puede llegar a entenderse como “bestia” y “animal”)¹¹⁴ sea algo propiamente humano. Analizando las palabras *animal*, *bestia*, *monstruo*, *monstruoso* y *humano*, por ese orden, observamos como los extremos en ocasiones no están tan distanciados y las palabras que los separan son comunes. ¿Quién es la bestia, el animal o el hombre? ¿Quién es el hombre, el animal o el monstruo? ¿Quién es el monstruo, el hombre o la bestia? El rizoma que se crea con las palabras llega a desarrollar puntos de fuga en sus significados sin llegar a romperse o quebrantarse. Se origina una *reacción animal y humana* que desemboca nuevamente en lo temible. Aquello que nos amenaza y por lo que intentamos huir. Por ello no es de extrañar que el ser humano tenga cierto temor a la figura animal y el animal al hombre, o

¹¹⁴ “Jacques Derrida señala que, de la palabra *bestia* -utilizada para designar al animal-, los franceses no derivaron una palabra que designara la esencia o el ser de la bestia, de la amable *estupidez*, como lo hizo para la palabra animal (animalidad)”(Derridex, 2020). Para más información, consultar la página de terminología de Derrida: (Derridex, 2020)

incluso como decía el propio Hobbes, el hombre al propio hombre. Sin embargo, la imaginación siempre ha asociado lo humano y lo animal para ser representado en el mundo onírico, vinculado en su mayor parte a la divinidad o, por su contrario, a las *pesadillas*. Por esta razón, encontramos representaciones animales mostradas como incubos, súcubos o animales mitológicos, domésticos o salvajes. En este apartado, se ha querido recopilar una pequeña muestra que recoge el prototipo de representación de tener un incubo sobre el pecho conforme a su significado (arquetipo) siendo la figura que ataca al durmiente, pero a través de la animalidad.

Comenzando por el artista alemán Max Klinger y su obra *Alpdruck* (pesadilla) titulada *The Raping Lobster* (La langosta violadora) (Figura 89) en 1878, realiza una versión de *The Nightmare* un tanto diferente. Atraído por los sueños y las pesadillas, intenta plasmar y recalibrar la relación tranquilizadora existente en la civilización para revelar los terrores nocturnos y los deseos ocultos de la dama Wilhelmine (condesa sueca que sirvió para la reina de Suecia desde 1860 hasta 1869)(Morton, 2016, pp. 109-110; Rundquist, 1989). Para ello, representa a la dama como víctima y el incubo, en este caso, mediante la figura de una langosta gigante. Como se puede ver, la figura representativa del incubo se transforma, pero contenido simbólico de la obra se sigue manteniendo, mostrando los terrores más ocultos del durmiente y mostrando la presión del animal sobre el cuerpo de la mujer. Llama la atención las grandes dimensiones del crustáceo, una forma de animal muy extraña en este tipo de representaciones.

Con un estilo sorprendentemente similar a la obra anterior, se encuentra el artista y dibujante noruego Olaf Gulbransson, el cual realiza su obra denominada *Krøtentraum* (Su título significa “Sapo del Sueño”) (Figura 90) en 1890 para diversas revistas noruegas a través de ilustraciones para libros infantiles (Museo Olaf Gulbransson, 2020). En la imagen podemos ver una clara representación de la parálisis donde el autor le aplica nuevamente una novedosa forma de representación, mostrando un monstruo con forma de sapo gigante, como *incubo* de la escena. Posee un trazo preciso y claro, que nos puede recordar a la caricatura. Crea un vínculo entre el animal y el terror a través de la fobia nocturna, representando una gran amenaza que, en realidad, no hará daño al durmiente. Debido a su gran apariencia, nos podemos llegar a preguntar si Olaf pretendía hacer alusión a diferentes temores nocturnos infantiles que surgen en edades tempranas, siendo la parálisis del sueño uno de los trastornos del sueño más comunes.

La figura 89 y la figura 90 son similares debido a su formato horizontal, mostrando ambos géneros (femenino y masculino) y manteniendo una postura corporal muy diferente al prototipo de Füssli, pero, sin embargo, se mantiene el incubo en forma de animal (langosta y sapo) en posición de ataque encima del durmiente provocando cierto temor o rechazo.



Fig. 89. *Alpdruck. The Raping Lobster* (1878) de Max Klinger
Tinta y papel. Dimensiones: 12x32,2cm
Staatliche Kunst-sammlungen Dresden
Kupferstich kabinett. Imagen: Herbert Boswank



Fig. 90. *Krötenraum* (1890) de Olaf Gulbransson

Los últimos años del siglo XIX se vieron afectados por movimientos sociales, ideológicos y científicos, sobre todo en el área médica y en el campo de la psiquiatría. La Revolución Industrial generó grandes avances de cara a la construcción de la modernidad impulsados por un proceso de industrialización. Sin embargo, la sociedad se vió reflejada y separada de la noche a la mañana por nuevos valores que se confrontaban frente a los antiguos, generando movimientos de liberación de la clase obrera por la sobreexplotación en las fábricas.

En este mismo entorno, podemos observar un nuevo valor que renace de una sociedad con aspiraciones y propósitos modernistas: los movimientos feministas durante climas sociales de represión. Dentro de esta mentalidad, es relevante observar como el artista y escritor australiano Norman Lindsay, realiza una obra denominada *Julia's Monkey* (El mono de Julia) (Figura 91) en 1920, que mantiene el prototipo representativo de Füssli, aunque difiriendo en diferentes aspectos. Por una parte, el caballo está ausente, y el incubo demoníaco se representa a través de un mono que se posa en el torso de la mujer, Julia. Bien es cierto que, la figura de la mujer no se muestra totalmente paralizada, sino que intenta tentar al mono con una pieza de fruta. El enfoque que Lindsay quiere otorgar a la pintura, se aleja de las descripciones científicas de la experiencia para aproximarse a otras cargadas de sexualidad, siendo en esta ocasión la mujer quién dominará al visitante, invirtiendo así el papel del *incubo* (ahora sometido a su capricho), pero no del patrón de género acostumbrado.

Esta imagen fue reproducida en la revista Playboy de 1976 como manifiesto de un deseo sexual, donde en la versión de Lindsay, es la mujer la que está seduciendo tanto al animal como al espectador, oponiéndose a la idea de Füssli donde la sexualidad es retratada como una acción de terror victimizando a la mujer en una sociedad patriarcal. Este aspecto es muy interesante de señalar, teniendo en cuenta que, en aquella época, como hemos comentado anteriormente, las relaciones estaban fuertemente basadas en estructuras patriarcales y Lindsay retrata a una mujer que lucha y apacigua al monstruo, distrayéndole con una medida tan básica como es “la comida”. A pesar de las diferencias simbólicas, se piensa que sigue manteniendo el arquetipo y el prototipado. La referencia de Füssli en este artista es irrefutable debido a la atmósfera creada, la postura corporal de la mujer desnuda y la posición del mono (“supuesto incubo”) en el torso de Julia.



Fig. 91. *Julia's monkey* (1920) de Norman Lindsay
National Gallery of Victoria, Melbourne.

Cerramos este apartado trayendo a colación dos casos que son colaterales a la representación de la parálisis del sueño. En primer lugar, las esculturas de cera desarrolladas en la disciplina médica de finales del siglo XVIII y el siglo XIX en Europa y América, como esculturas o moldes anatómicos para el estudio funcional del interior del cuerpo humano, donde nos podemos encontrar sorprendentemente resonancias de *The Nightmare*.

Los líderes progresistas en la Iglesia Católica, como el Papa Benedicto XIV (quien amplió en 1740 el Instituto de Ciencias del Palazzo Poggi en Bolonia, alentando a los fieles a que donasen su cuerpo a la ciencia), junto con la ayuda de artistas y científicos en aquella época, comenzaron a respaldar la investigación médica para conocer el funcionamiento del cuerpo humano y ser instruidos para comprender la mente humana (“la mente de Dios”) (Ebenstein, 2016). Este Palazzo fue el propulsor de ciertos museos anatómicos y médicos, atrayendo mayormente a públicos de la clase media. Las exhibiciones trataban, no sólo de entretener, sino de educar a través de la ciencia actual de aquellos tiempos.

La representación y creación a finales del siglo XIX de la *Venus Anatómica* de cera exhibida en el Museo de Física e Historia Natural¹¹⁵ en Florencia (Italia), fue un intento de entender de forma realista los órganos internos y la complexión humana a través de la figura de la mujer (Ebenstein, 2016). También era común mostrar de forma visual a través de estos modelos problemas en el parto, enfermedades de transmisión sexual, efectos de la corsetería en los órganos internos, etc. (Jordanova, 1993). Por supuesto, se seguía viendo una clara diferencia de géneros: el cuerpo masculino era visto como un canon de representación del sistema muscular universal. En contraste, el cuerpo de la mujer únicamente se ilustraba para mostrar el sistema reproductivo y su sistema nervioso (ya que se consideraba que el sistema nervioso de las mujeres era diferente al del hombre). Jamás se representaba el rostro desollado, con la intencionalidad de poder seguir conservando la feminidad y la belleza intactas (Jordanova, 1993). La creación de la *Venus Anatómica* fue un intento de responder a la pregunta de cómo se puede hacer agradable una imagen tan siniestra y grotesca como es la propia muerte.

Posicionándonos frente a estas “obras de arte” y adentrándonos en la función que cumplían ciertos artesanos en la disciplina científica del siglo XIX, debemos mencionar a Emil Hammer. Este artista de la cera creaba cuerpos completos anatómicos para el ámbito médico donde realizaba pieza por pieza cuerpos femeninos que se construían y desconstruían a modo de un juego de piezas

¹¹⁵ De forma informal, este museo ha sido conocido como *La Specola* (El observatorio), ya que se agregó un observatorio a su estructura en 1789, siendo el primer museo de ciencia público de Florencia por aquel entonces.

de encaje (figura 92), expuestas actualmente en el *Morbid Anatomy Museum* de Brooklyn (New York)(Ebenstein, 2016, p. 130). Lo interesante de esta historia, es saber que Hammer tenía su propio panóptico en Múnich llamado *München Panoptikum*, donde se expuso la creación de una escultura de cera de una mujer con el prototipo característico de *The Nightmare* inspirado en Herny Füssli, mostrándose tumbada sobre un diván con un simio en su pecho (figura 93)¹¹⁶. Esta figura nos recuerda elocuentemente a la obra *Julia's Monkey* de Norman Lindsay, vista anteriormente.

A finales del siglo XIX, estas esculturas anatómicas se hicieron impopulares al ser considerados una amenaza para los valores de una sociedad todavía anclada en los antiguos prejuicios que veía en estos estudios un lado siniestro, pornográfico y terrible para la vista. De esta forma, muchos de estos museos comenzaron a cerrarse de cara al público al no tener ningún tipo de financiación, como ocurrió con el propio Museo Anatómico de la Universidad Complutense de Madrid¹¹⁷ (España) en su día, quedándose como museo privado de la universidad. Estos tiempos, donde convivieron de forma cooperativa la ciencia y la religión, junto con la muerte y la belleza, a veces se olvidan fácilmente. Sin embargo, nos quedan recuerdos de diferentes tipos de *Venus Anatómicas* que nos rememoran nuevas formas de representar las pesadillas a través del tiempo.



Fig. 92 – Atelier de E. Hammer en Munich donde creaba los cuerpos anatómicos de cera.
Finales del siglo XIX. Fotografía cortesía de Valentin Karstadt Musäum, München

¹¹⁶ Únicamente se conserva una fotografía de la escultura de cera de Hammer, pudiendo verla en la figura 93. Muchas de sus esculturas de cera desaparecieron con el tiempo, conservándose sólo unas pocas en el *Panoptikum*.

¹¹⁷ Se tuvo la oportunidad de visitar el actual *Museo de Anatomía Javier Puerta* en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense gracias a su director el profesor Fermín Viejo Tirado, quién explicó amablemente su historia y las características de los modelos de cera que obstetan actualmente en sus salas. La intención de la visita fue observar si se encontraban figuras femeninas expuestas de forma similar a la figura de Füssli, así como entender la mentalidad y cooperación entre ciencia y arte. Una escultura de cera que llamó la atención fue la figura de una mujer embarazada que había fallecido durante el parto. Siendo una de las obras más antiguas de la colección, se pudo comprobar la delicadeza de su representación, sentada sobre una silla con los brazos extendidos recordándonos a *The Nightmare*, mostrándose como una *Venus Anatómica* en todo su esplendor.



Fig. 93. Fotografía de la escultura *The Nightmare* (Finales siglo XIX) de E.E. Hammer.

Exhibido en el *München Panoptikum*.

Fotografía cortesía de Valentin Karlstadt Musäum, München

En segundo lugar, y también de manera colateral, me gustaría mencionar el caso de *Dream* (1935) (figura 94), obra del gran artista holandés Maurits Cornelis Escher, conocido por sus grabados litográficos y xilográficos que tratan figuras imaginarias con mundos visualmente imposibles (M.C. Escher Collection, 2020). En su obra, nos encontramos una gran mantis religiosa que acecha en forma de íncubo “al durmiente”: la figura de un obispo tallado en piedra en un sarcófago. Su arquetipo es totalmente diferente dentro del mundo onírico, pero el prototipo de representación nos hace vincularlo directamente con *The Nightmare*, de ahí el motivo de su análisis en este recorrido.

La escena podría ser representada por cualquier otro animal o persona que aterrorizase al durmiente -o al espectador-. ¿Por qué escoger en este caso, una mantis religiosa? Michele Emmer y Doris Schattschneider (1998) comentando la simbología que quería transmitir Escher en esta obra, y advierten que tanto podría interpretarse como que “el obispo sueña que es la propia mantis religiosa” como que “la mantis sueña con ser el obispo” (Emmer & Schattschneider, 2007, p. 66)¹¹⁸ Sabemos que Escher nos habla de un estado de ensoñación o mundo onírico paralelo; incluso podemos llegar a pensar en la reencarnación animal, ya que en ningún momento hay alegorías a la pesadilla. Muchas personas temen por desconocimiento a las mantis religiosas creyendo que pueden atacarles o herirles, pensando que son animales venenosos y peligrosos, a pesar de que son animales totalmente inofensivos. En la imagen, la mantis se mantiene en una posición relajada, de no ataque (cuando quieren atacar, extienden las patas delanteras). Esto nos hace pensar que el terror mental e interno del durmiente es su propia amenaza jugándole una mala pasada, siendo el objeto exterior, en ocasiones, inexistente. Por otra parte, no sabemos el género de la mantis. En el caso de ser de género femenino, podría asociarse a la simbología vista hasta ahora en las reproducciones asociadas a Füssli. Hay que tener en cuenta que, las mantis femeninas matan y consumen al macho de su misma especie durante el acto sexual, por lo que podría considerarse y visualizarse como una amenaza directa al hombre, es decir, una imagen de la *femme fatal*. Desde otro punto de vista, si analizamos la taxonomía real de una mantis religiosa, comprobamos como el macho dispone de ocho segmentos en su abdomen, que lo diferencian de la hembra, teniendo ésta únicamente seis. Por lo cual, observando la representación, podríamos pensar que se trata de un ejemplar masculino. Sin embargo, como se trata de una figura imaginaria, no podemos realizar ninguna afirmación certera quedándonos únicamente con la presencia y la atmósfera onírica que genera este artista.

¹¹⁸ Esta parábola nos recuerda a la fábula del filósofo chino Chuang Tzu, donde plantea que si se despierta de un sueño donde es una mariposa, “¿significa que soy un hombre que ha soñado que era una mariposa o una mariposa que sueña que soy un hombre?” (Borges et al., 1977, pp. 62-63)

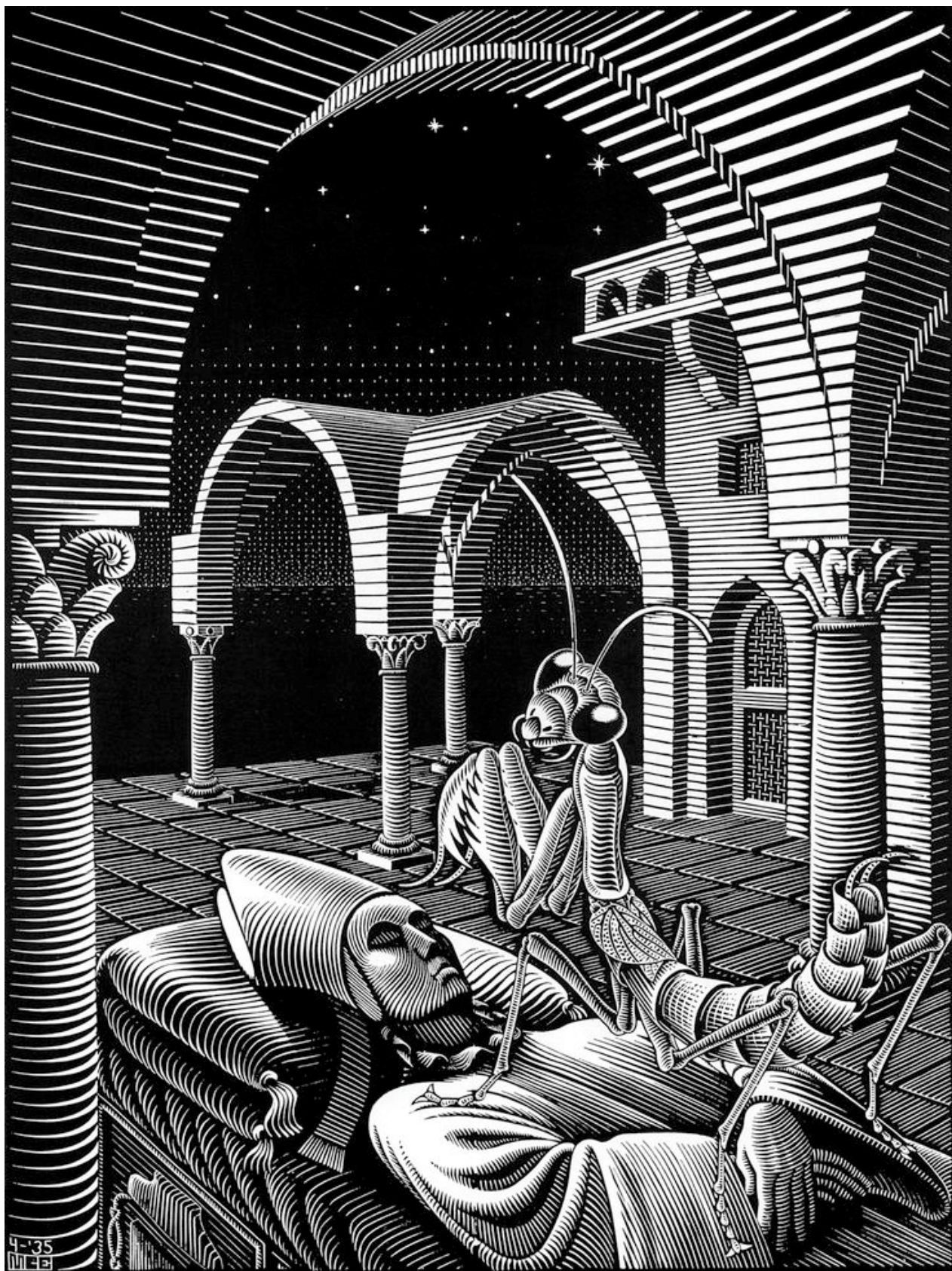


Fig. 94. *Dream* (1935) de Maurits Cornelis Escher
Grabado sobre madera – Fundación MC Escher

a.1) La aracnofobia

La aracnofobia o el miedo a las arañas se contempla como un miedo adquirido, siendo uno de los rechazos o miedos ilógicos más comunes y extendidos en todo el mundo -junto con las serpientes (Gomes et al., 2017)-, sobre todo en etnias y culturas Occidentales (Davey et al., 1998; Fredrikson et al., 1996). Esto se debe a que, ciertos miedos ancestrales nos acompañan genéticamente en nuestro ADN formando parte de nuestra evolución como humanos, como añadido de nuestras experiencias traumáticas personales (Muris et al., 1997). Tanto las serpientes como las arañas venenosas han sido un peligro mortal para nuestros antepasados, permitiendo así un posible desarrollo de detección de amenaza o peligro en los primates (New & German, 2015). Por este motivo, hemos podido anticiparnos a ciertos peligros y sobrevivir. Una investigación relevante para saber si el miedo a las arañas es innato, fue el estudio realizado por la investigadora Stephanie Hoehl y su equipo, midiendo las respuestas de reacción en un grupo de bebés (con edad de seis meses) cuando se les presentaban imágenes de arañas y serpientes junto con imágenes de peces y flores (Hoehl et al., 2017). La respuesta que obtuvieron fue un aumento de la dilatación pupilar de los bebés al observar las arañas y las serpientes, preparándose así para desarrollar un miedo evolutivo a estas amenazas.

Otra de las razones por la cual tememos o sentimos cierta repugnancia hacia los arácnidos pueden tener orígenes culturales en muchas de las sociedades occidentales, más que biológicos, como es el miedo generalizado a partir de la asociación de las arañas y las enfermedades en la Europa Medieval (Davey, 1994). A pesar de cuál sea el motivo del origen de estas fobias compartidas, es indudable la sensación de pavor que causa el observar tal amenaza sobre el cuerpo cuando estás totalmente paralizado e indefenso. De esta manera tan inteligente y particular, optó el ilustrador digital y diseñador gráfico, Joe Roberts, por representar su obra *The incubus horror* (2012) (figura 96). Él cree que “el arte de fantasía es más efectivo cuando se sienta justo en el umbral de la realidad”(J. Roberts, comunicación personal, 8 de mayo de 2020)¹¹⁹, por ello, crea imágenes que desea ver. Influído por artistas de los 70 y los 80 de ciencia ficción, fantasía y terror, como son Boris Vallejo, Berni Wrightson y Jim Burns respectivamente, junto con ilustradores americanos de los años 50 y 60 como Tom Lovell y Dean Cornwell, se mueve en un equilibrio creativo basado en un realismo ilustrado junto con un romanticismo victoriano clásico, inspirado también por Herbert James Draper.

¹¹⁹ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 45 del apéndice (Volumen II).

En su obra, podemos observar como visualiza al íncubo como un demonio en forma de araña enredando y tejiendo a la mujer en una red de seda. Se estipula por su similitud que la araña pueda estar inspirada en la especie *Nephila Edulis* combinada con una *Latrodectus Mactans*, más comúnmente conocida como “la viuda negra”, altamente venenosa, por lo que es indudable el temor y el terror de la posible picadura en tal caso. Según el artista:

“Me encantan las arañas. Son casi únicas en la forma en que pueden compensar la elegancia con el horror. Son ‘sexys’ también con piernas largas, telarañas de seda y un beso venenoso. Creo que la viuda negra, por encima de todas las demás, ejemplifica esto; incluso el nombre es una referencia a su canibalismo sexual. También me fascina el miedo casi innato que la mayoría de la gente tiene a las arañas. Parece ser algo que se encuentra en nuestro ADN, que tal vez evolucionó hace millones de años en nuestros antepasados primitivos. Si vivieras en la antigua sabana y fueras lo suficientemente repelido para no ser mordido, probablemente vivirías un poco más, lo suficiente para transmitir el ‘gen de la aracnofobia’.” (J. Roberts, comunicación personal, 8 de mayo de 2020)

A través de su obra, quiere representar y buscar los patrones de representación relacionados con demonios que se sumergiesen en la escenografía visual predilecta del altar de sacrificio y la mujer en apuros, popularmente conocidos en películas de terror británicas de los años 60 y 70 ó en las obras italianas de Emanuele Taglietti, por ejemplo. Siente un gran interés por mostrar la idea del monstruo como no humanoide (es decir, aportando más terror a la escena), contrastada visualmente con la belleza del sujeto femenino. Una fuente de inspiración sugerente para el artista es la escena del fim *Possession* (1981) (figura 95) de Andrzej Zulawski, donde el personaje femenino posee una escena sexual con un monstruo con tentáculos. Esta puesta en escena nos recuerda directamente al ataque sexual de un íncubo durante la noche.



Fig. 95. *Possession* (1981) de Andrzej Zulawski
Fotograma de la película

El artista Joe Roberts, representa claramente el ataque de un íncubo en su obra explicitando, además, su experiencia al sufrir en diversas ocasiones la parálisis del sueño, terrores nocturnos y alucinaciones hipnagógicas, aunque actualmente estas parasomnias son menos comunes en su vida. Sin embargo, no se recreó en la obra *The Nightmare* de Henry Füssli para la representación de su obra *The incubus horror* (2012). La primera vez que pensó en la pintura de Füssli fue a través del impacto visual que le produjo la escena de la película *Gothic* de Ken Russell, mencionada anteriormente. Desde entonces, imagina que, inconscientemente, le ha podido influir en su trabajo. A pesar de no realizar una interpretación de la obra de Füssli, Roberts menciona que hay claras similitudes en la composición y en la temática que quiere abordar, prefiriendo la versión *The Nightmare* de 1781, por una mayor delicadez y sensibilidad en su composición, respecto a la versión de 1791.

En cuanto a la composición de su obra (figura 96), quiso producir una estancia que le evocara a la atmósfera de una capilla, con una paleta de colores fría y una iluminación propia de la técnica de claroscuro, generando un contraste repleto de tenebrosidad. En su obra, nos posicionamos desde un punto de vista de espectador, donde en silencio nos narra una historia ilustrada. A diferencia de plasmar la típica sensación de la parálisis del sueño a través de un ataque nocturno, Robert intenta aproximarse a la representación de un estado fisiológico a través de una mujer intoxicada por el veneno de la araña. Como nos explica en su entrevista, se acerca a la creación de este tipo de representaciones a través de la evocación de emociones y sensaciones en el espectador, no literalmente a través de los personajes. De este modo, atrae al observador a la escena desde un enfoque de voyeurismo, empatía y repulsión. El autor explica que creó su obra primeramente para la portada de una obra de antología de terror, pero que con el tiempo se convirtió en un proyecto personal ofreciéndole más libertad sobre su contenido, volviendo a un tema que le atraía naturalmente: la belleza y lo grotesco.



Fig. 96. *The incubus horror* (2012) de Joe Roberts

4.3.1.3 – Analogías en el prototipado: la corporalidad

Como comentamos anteriormente, a comienzos del siglo XX se empezó a observar la creación de una tipología monstruosa influenciada por la literatura de terror de los siglos XVIII y XIX, siendo llevada a las grandes pantallas a través de simbolismos y características visuales que bebían directamente de *The Nightmare*. Un concepto de terror creado a partir de la ensoñación y el estado de vigilia, que daban como resultado *la pesadilla*. A pesar de no representar con exactitud el prototipo de representación de Füssli, se pueden ver ciertas características que lo apuntan como referencia principal, conservando el arquetipo de terror, horror y angustia ante la imposibilidad de distinguir entre el mundo onírico y el real.

Comenzando por *El gabinete del doctor Caligari* dirigido por Robert Wiene en 1920, podemos observar un claro ejemplo de *prototipo* donde el sonámbulo (protagonizado por Conrad Veit) se adentra en la habitación a través de las cortinas del decorado intentando agredir a la durmiente como si fuese un incubo de la noche (figura 97). Otro ejemplo, es la película alemana muda *Nosferatu* de Friedrich Wilhelm Murnau en 1922, donde podemos ver referentes visuales provenientes de Füssli, como la escena donde el Conde Orlok observa desde las tinieblas a la víctima durmiente, posando su cabeza en el pecho como haría un incubo (figura 98). Es interesante observar que, en ambas películas, se fusionan los dos personajes de Füssli en uno sólo, al adentrarse en el habitáculo entre las cortinas (como haría el caballo) y agredir al durmiente (como haría el incubo). De forma que observamos dos identidades en un mismo personaje. Es probable que las ideas populares sobre el inconsciente y el sueño originadas por Freud influyeran tanto en Murnau como en Wiene para la representación del mundo onírico, como son algunas parasomnias que, por entonces, se vinculaban fuertemente a elementos del psicoanálisis. Por este motivo, nos encontramos una gran característica común como es *la pesadilla*, que origina una unión entre la figura del vampiro y el incubo. El folclorista Jan Perkowski, lo señala así:

“Lilith, lamia, strix, incubus y succubus tienen tres cosas en común. Amenazan la vida de los hombres, generan erotismo y atacan de noche. Es mi opinión que son todas las manifestaciones de un fenómeno humano universal, la pesadilla” (Perkowski, 1989, p. 70)¹²⁰

¹²⁰ Texto original: “Lilith, lamia, strix, incubus and succubus all have three things in common. They threaten men’s lives, they generate eroticism, and they attack at night. It is my contention that they are all manifestations of one universal human phenomenon, the nightmare”(Perkowski, 1989, p. 70)

Por lo tanto, la relación entre la figura prototípica de *The Nightmare* de Füssli junto con la figura del vampiro han ido de la mano estableciendo cierta comunicación narrativa y siguiendo la estética de Burke. Sin embargo, según James B. Twitchel, la figura de Füssli fue desplazada paulatinamente por la ficción del vampiro (Lucendo Lacal, 2014, p. 160; James B. Twitchell, 1997, p. 29), aunque podemos ver tras esta investigación que no quedó desplazada completamente, sino que formuló otro camino y desarrolló en paralelo un tipo de representación visual más específico propio de los incubos.



Fig. 97. Fotograma de *El gabinete del doctor Caligari* (1920) de Robert Wiene



Fig. 98. Fotogramas de *Nosferatueine, Symphonie des Grauens* (1922) de Friedrich Wilhelm Murnau

Una de las características más visibles en las escenas de vampirismo inspiradas directamente en *The Nightmare*, es la postura corporal de las víctimas femeninas, como podemos ver por ejemplo en el film *The Vampyr-Der Traum Des Allan Grey* (1932) de Carl Theodor Dreyer (figura 99). En esta escena, vemos como Allan Grye, un joven viajero que actúa como espectador, contempla desde la orilla la escena de una vampira (en forma de bruja) que se inclina sobre su víctima.



Fig. 99. Izquierda: *The Vampyr-Der Traum Des Allan Grey* (1932) de Carl Theodor Dreyer

Fig. 100. Derecha: *Act Studie for Sirene* (1896) de René le Bègue

Su posición corporal y su silueta, además de recordar a la figura prototípica creada por Füssli, recuerda a la fotografía *Act Studie for Sirene* (Figura 100) (1896) del fotógrafo francés René le Bègue, el cual expuso en la exposición internacional de fotografía de Photo-Club Paris (Francia) junto a otros grandes fotógrafos de principios del siglo XX (D. Spencer, 2020). En este caso, la figura femenina de la obra de Bègue, mantiene la posición del brazo y la rodilla contraída, tal y como hemos visto en reiteradas ocasiones. Al observar únicamente la figura representada en posición supina, nos hace cuestionarnos el modo de representación donde quizás *la pesadilla* no deba de ser representada. La pesadilla puede quedar invisible para el espectador, siendo únicamente palpable en la postura expresiva que tome el propio cuerpo.

Esta posición corporal de la mujer se reitera en ciertas obras como *Despair* (1916-18) (Figura 101) del artista británico-australiano L. Bernard Hall, perteneciente a la colección del Ian Potter Museum of Art (Australia), donada a la Universidad de Melbourne en 1938 por el Dr. Samuel Arthur Ewing (Inglis, 2003, pp. 190-191). Como describe Kerriane Stone, detrás de la pintura está inscrito el que fue primeramente su título, *The suicide* (El suicidio), pero Ewing, tras consultarlo con Hall, lo cambió a *Despair* (Desesperación), ya que, tener una pintura que representase la destrucción de la vida no era muy apropiado para la imagen de un médico (Stone, 2008, pp. 46-47). A pesar de que la temática, es decir, el arquetipo, sea totalmente dispar al contexto de la parálisis del sueño, es interesante observar como la curvatura de los brazos junto

con la pierna doblada, hace referencia visualmente a la posición de la figura femenina recreada en *The Nightmare*. Existe también una ventana en la parte superior por donde entra tímidamente la luz a través de la cortina, esclareciendo el cuerpo desnudo de la mujer mientras podemos contemplar en su rostro cierta desesperación o angustia.

Volviendo a la escena cinematográfica, prestamos ahora atención a la película *Frankenstein* (1931) dirigida por James Whale. En ella podemos observar de nuevo el prototipo de la postura corporal que adopta la mujer desmayada en la cama, en la escena del fotograma mostrado en la figura 102. Como ya veremos más adelante en la sección de literatura, Mary Shelly se basa en la pintura *The Nightmare* (1781) de su buen amigo Füssli. Por lo tanto, algunas escenas cinematográficas representarán características afines a su obra.

a) Voyeurismo

El mundo onírico siempre ha sido una fuente de curiosidad y de inspiración para los artistas. No obstante, culminó con las Vanguardias después de la Primera Guerra Mundial a principios del siglo XX. En este punto nos encontramos con el artista alemán Max Ernst, el cual participó en el panorama artístico del arte alemán a través del Dadaísmo y del Surrealismo, siendo una de sus obras maestras los collages originales de *Une semaine de Bonté* (1934). Marx elaboró 184 collages durante su estancia en el castillo de Vigoleno (Italia), publicados en cinco cuadernos de diferentes colores. En estas ilustraciones criticaba las autoridades de la época junto con los convencionalismos existentes a través de dibujos violentos llenos de pasión, figuras animalísticas y extrañas. Entre ellas, se encuentra la figura 103, situándonos ante una habitación donde se encuentra una dama mostrando su pecho con una postura que nos evoca visualmente a Füssli, mientras un hombre la observa tras unos barrotes a modo de espectáculo erótico.

A pesar de alejarnos de la temática discutida, es interesante mencionar al artista moderno y figurativo polaco-francés, Balthasar Kłossowski de Rola, conocido mayormente como Balthus (Fondation Balthus, 2020). Muchas de las pinturas de Balthus representan a jóvenes mujeres en posiciones eróticas y voyeurísticas. En sus figuras, muchas de las damas desprenden cierto erotismo y fragilidad, al igual que las representaciones de mujeres en las obras de Füssli. En su obra *The Room* (1953) (Figura 104), podemos analizar cierta composición análoga y diversos elementos que nos hacen recordar sutilmente a *The Nightmare*: la posición de la mujer desnuda en el diván con la pierna recogida y los brazos extendidos, la figura del gato, que bien podría ser el íncubo posado (en esta ocasión, no sobre su pecho) o la niña jugando con la cortina para que la luz penetre en la joven (la cual podría interpretarse como el caballo escondido tras las cortinas),

así como el estado inconsciente o durmiente de la joven. Observamos un pequeño objeto -pudiera ser una jarra- como enser de la mujer en una mesita, recordándonos nuevamente a Füssli. No sabemos si Balthus se habría inspirado en *The Nightmare* o tendría esta obra en su mente cuando llevó a cabo *The Room*. Sin embargo, se ha podido encontrar cierto paralelismo en su representación, sobre todo, en la postura corporal de la mujer sobre el diván. Balthus deja todo para la imaginación del que lo mira, reflejando un ambiente de misterio y ambigüedad, al igual que Füssli en su cuadro.

De la misma manera, la expresión facial y la postura corporal de la durmiente en *The Nightmare* (1781) nos puede recordar a la obra del fotógrafo francés Jean Marc Deltombe (1959), denominada curiosamente *Tribute to Johann Henry Füssli* (Figura 105). Su expresión deambula entre la angustia y el placer, dejando su cuerpo caer y enredándose entre las suaves, transparentes y delicadas telas que hacen entrever la silueta de su cuerpo. Estas características, se pueden ver en otras películas como, por ejemplo, la película americana de terror llamada *Incubus* (1965) dirigida por Leslie Stevens, en la que varios súcubos atacan a los durmientes; ó la película australiana *Sleep Paralysis* (2004) donde un escritor de cuentos infantiles tiene intensos ataques nocturnos durante toda su vida y los representa mediante su filmografía.



Fig. 101. *Despair* (1916-18) de L. Bernard Hall
100 x 75 cm. Ian Potter Museum of Art,
University of Melbourne Art Collection, Gift of Dr. Samuel Arthur Ewing.



Fig. 102. *Frankenstein* (1931) de Dir. James Whale



Fig. 103. *Une semaine de Bonté* (1934) de Max Ernst



Fig. 104. *The room* (1953) de Balthus



Fig. 105. *Tribute to Johann Heinrich Füssli (s.f) de Jean Marc Deltomb.*

4.3.2. Idéntico prototipo con diferente arquetipo: *Desviaciones de poder*. El incubo como instrumento de poder político.

En esta sección se encuentran ciertas representaciones basadas en la obra de *The nightmare* de Henry Füssli, que poseen una desviación o cambio de dirección en su significado, marcado por una fuerte sátira política. La obra *The nightmare* de Füssli fue usada en el S.XVIII por varios caricaturistas de la época, entendiendo la imagen de lo monstruoso como una representación analítica del exceso de poder. Es decir, el monstruo como poder político. En las siguientes escenas, veremos como el *incubo* o el durmiente representará diversos personajes con un carácter cómico e ingenioso, convirtiéndose en una estrategia retórica y un método de difusión política desde el S.XVIII hasta nuestros días.

A finales del **siglo XVIII**, aparece el político Charles James Fox como objeto de la caricatura satírica realizada en color por Thomas Rowlandson en 1784, denominada *The Covent Garden Nightmare* (Figura 106) (British Museum, 2020). En este grabado punteado, observamos el cuerpo desnudo de Fox escenificado como la durmiente con un incubo encima de su pecho que mira al espectador y un caballo que se asoma entre las cortinas de la habitación. Aparentemente, el prototipo es idéntico, a excepción del pequeño detalle que se muestra en la mesilla de noche. En ella nos encontramos un pequeño cubo con dados. Quizás en esta ocasión, Thomas Rowlandson nos quiere dar a entender que “la suerte está echada”, sin necesitar de una traducción o interpretación de la imagen, ya que el monstruo existe para ser temido y no se puede hacer otra cosa que no sea esperar a su acción.

El 13 de agosto de 1795, SWfores realizó una caricatura denominada *The nightmare* (figura 107) mostrando a John Bull¹²¹ en la cama, a William Pitt (político y estadista británico) como el incubo y a un jacobino prorrevolucionario de la Revolución Francesa mirando la escena a través de la ventana como si fuese el caballo que se muestra en la pintura de Füssli. De nuevo, observamos como el protagonista en activo sigue siendo el monstruo, representándose en esta ocasión como un político que acecha al pueblo británico (simbología de John Bull) mostrando el abuso de poder político, mientras el jacobino (Revolución Francesa) observa anonadado la situación. Hay que tener en cuenta que la Revolución Francesa se desarrolla al mismo tiempo que se origina el género literario de terror. Por este motivo, comienzan a surgir numerosas imágenes que aluden a los

¹²¹ John Bull fue un personaje ficticio, satírico y nacional de Reino Unido creado por Dr. John Arbuthnot. Este personaje apareció por primera vez en el folleto *Law is a bottomless Pit* en 1712 y quería representar el “arquetipo heroico inglés”.

peligros y al miedo que conduce la Revolución¹²², formando parte de un nuevo monstruo imaginario que, en ocasiones como ésta, se representa con cierto toque humorístico.

Lo mismo ocurre con la parodia política (figura 108) que se publica en el periódico *The Anti-Jacobin Review* en mayo de 1799, a través de un grabado que ilustra de nuevo al político Charles James Fox como víctima frente a un caballo que en esta ocasión se encuentra galopando en su pecho, clavándole una bandera donde podemos leer claramente “Vive la Liberté” (Anon, 1798, pp. 91-93, 99, 1799, p. 98). El libro que se encuentra sobre la mesa es el del autor William Godwin (padre de Mary Shelley) llamado *Justicia Política* (1793)¹²³. Se dice que tanto los monstruos como las imágenes quieren algo de quién los mira (Lucendo Lacal, 2014). Por ese motivo, la figura del monstruo generará una imagen pensante que permite adaptarse a la problemática y situación existente en cada época.

En 1799, la prensa británica realizó una caricatura llamada *The nightmare or the Source of the Nile* (Figura 109) representando a Emma Hamilton -actriz y musa inglesa¹²⁴ – como la figura de la durmiente y su amante, Lord Nelson, como *incubo*, sentado sobre su pecho y levantando sus faldas (Worley, 2016, p. 124). En este caso se puede leer cierto miedo o temor al monstruo, que puede llegar a engendrar comportamientos violentos o sexuales como es la incitación a la violación (acto no muy alejado de la imaginación de Füssli con Anna Landlot). Esta escena, pasó a ser una sátira obscena que alteraría la escena a nivel político en Inglaterra (Pop, 2011), teniendo en cuenta que en el mismo año, la educadora y conservadora Hannan More critica la escasez de derechos de las mujeres en su publicación *Strictures on Female Education*, proponiendo ciertas actividades dentro de los movimientos morales, políticos y religiosos como feministas en activo.

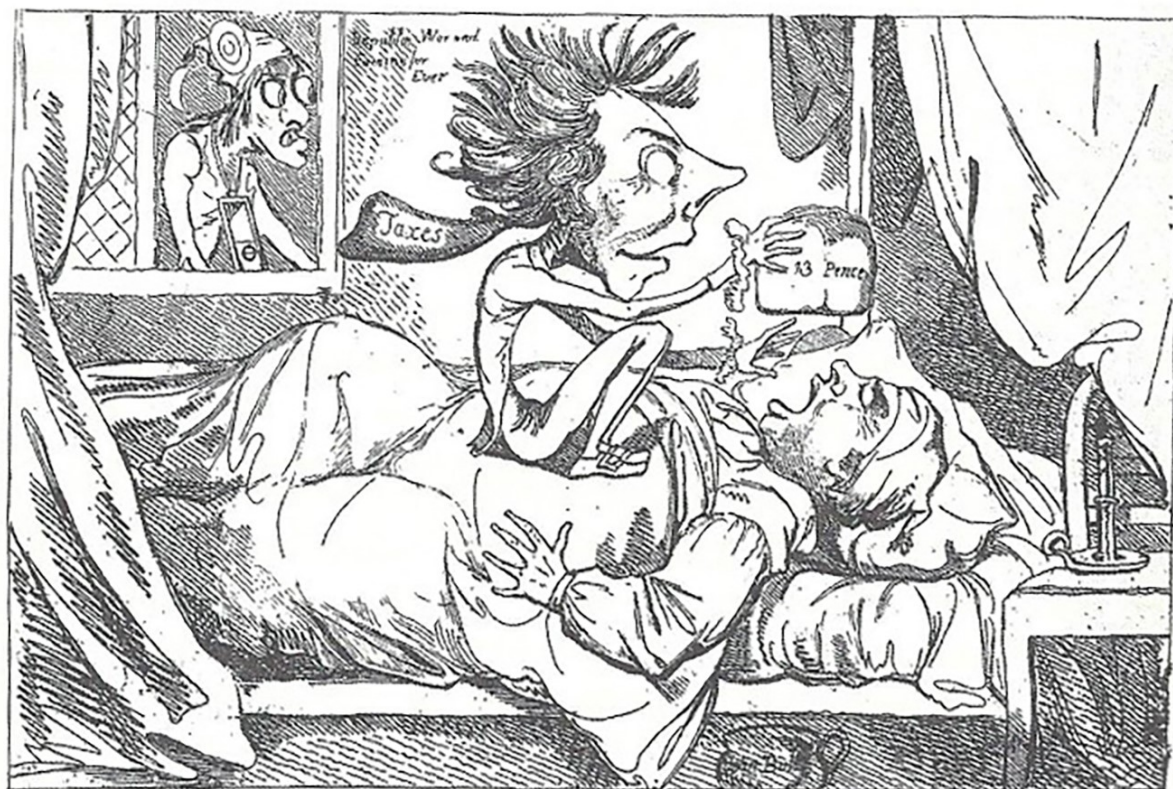
¹²² Algunos escritos prevenían y reflexionaban sobre su peligro, como es por ejemplo: (Burke, 1790)

¹²³ Su título original era *Enquiry Concerning Political Justice and its Influence on Morals and Happiness* (1793) y anticipaba algunas de las ideas anarquistas del S.XVIII en Inglaterra. Para saber más sobre su ideología y teoría política, se recomienda la lectura de la siguiente tesis doctoral: (Bueno Ochoa, 2005)

¹²⁴ Para más información sobre la biografía de Emma Hamilton se recomienda la lectura de (Recca, 2017)



Fig. 106. *The Covent Garden NightMare* (1784) de Thomas Rowlandson



THE NIGHT MARE
Printed by J. D. 1795 by J. D. 1795. Printed by J. D. 1795. Printed by J. D. 1795. Printed by J. D. 1795.

Fig. 107. *The nightmare* (1795). Caricatura de William Pitt atribuido a Temple Webb.
 Londres, British Museum (Reino Unido)



Fig. 108. *The nightmare* (1799). Caricatura publicada en *The Anti-Jacobin Review*.
Londres, British Museum (Reino Unido)



Fig. 109. *The Nightmare or the Source of the Nile* (1799). Prensa británica.

Justo en ese mismo año (1799), nos encontramos con otra caricatura realizada por James Gillray denominada *Duke William's Ghost* (Figura 110). Esta caricatura forma un conjunto de cuatro dibujos, donde el William August, Duque de Cumberland, aparece en forma de aparición o fantasma en la habitación de George, el Príncipe de Gales. El espectro del Duque aparece totalmente desnudo de espaldas al espectador, advirtiéndolo a George de los efectos nocivos que posee la bebida. Esta caricatura realizada en aguafuerte y aguatinta coloreada a mano muestra detalles simbólicos como el reloj que posee en la mano el Duque, advirtiéndolo que el tiempo se le agota segundo a segundo. Mientras, él yace dormido sobre el lecho de su cama, entre sábanas alborotadas y botellas de vino vacías en el suelo. Sin duda, la postura que podemos observar en la figura de George es exactamente idéntica que *The Nightmare* de Füssli.

Nuevamente, el prototipo de representación se reitera con la litografía realizada por Honoré Daumier denominada *Le Cauchemar* (Figura 111) en 1832. En escena, nos encontramos con el marqués de Lafayette atormentado por su apoyo al rey Louis-Philippe cuando aceptó en 1830 renunciar a sus ideas republicanas y dirigir durante los días de la Revolución Americana al gobierno francés (The Metropolitan Museum of Art, 2020a). El rey Louis se reconcilió con él con un gran abrazo en el balcón del Hôtel de Ville en París ante una gran multitud de medios, aunque a finales del 1832, el liberal Lafayette se arrepintió. Ese momento de reconciliación, se puede observar plasmado en el retrato de la pared que nos muestra la imagen, junto con una hoja de papel que sostiene Lafayette en la mano que dice “Programme de l’hotel de Ville” (McPhee & Orenstein, 2011, p. 178). Daumier, quiso representar a un marqués atormentado por su apoyo al rey, que se encarna en el peso de la pera en el pecho. Esta impresión fue firmada por Rogelin, el seudónimo del artista.

A mediados del siglo XIX, nos encontramos con otra representación que posee el mismo prototipo. Es una litografía colorida realizada por John Doyle en 1842, como podemos ver en la figura 112, representando a John Bull teniendo una pesadilla ocasionada por el primer ministro de Reino Unido, Sir Robert Peel. Este, se sitúa sentado encima de su pecho sosteniendo un saco que contiene los impuestos de la renta. El origen de esta caricatura se debió a que Robert Peel reformó el sistema fiscal en el mismo año creando dichos impuestos con un carácter directo. La imagen oculta bajo sus sombras todo aquello que las masas quieren tratar, construyéndolo y completando su significado a través del monstruo.

De alguna forma, al igual que el *Leviathan* de Hobbes, la figura de *The Nightmare*, se transforma como imagen “que no opera como la simple representación plástica de una idea (...) más bien como un símbolo mítico, con un trasfondo lleno de sentido”(Schmitt, 1938, p. 1). El uso de las

imágenes que contienen al *monstruo* (ya sea entendido como incubo, entidad fantasmagórica o todo aquello que implique ciertos aspectos vinculados al terror) surgen como un mecanismo de comunicación de cara a la sociedad. Se desarrolla así un que pensamiento abre nuevas perspectivas para elaborar un discurso como máquina de poder. Por este motivo, el miedo ha sido partícipe de ideas y manifestaciones políticas como, por ejemplo, el espectro que asolaba Europa mediante el *Manifiesto Comunista* de Karl Marx y Friedrich Engels en 1848 o la amenaza colosal del *Leviathán* en Hoobes. La amenaza en los discursos se teje a partir de la imagen que se proyecte, así como el tiempo que pase siendo observada. Quizás este sea una de las razones, por las cuales, la imagen de la *pesadilla* ha sido readaptada numerosas veces como crítica política o moral durante el siglo XIX hasta el siglo XXI, como podemos ver sobre estas líneas.



Fig. 110. *Duke William's Ghost* (1799) de James Gillray.

Aguafuerte y aguatinata coloreadas a mano.

© Copyright the Trustees of The British Museum



Fig. 111. *Le Cauchemar* (*The Nightmare*) (1832) de Honoré Daumier.

Litografía. Publicada en *La Caricature* no.69

© Copyright the The Metropolitan Museum of Art (New York)



Fig. 112. John Bull has a nightmare about income tax represented by Sir Robert Peel sitting on his chest surrounded by donkeys
 (1842) de John Doyle. Litografía coloreada por H.B. (John Doyle).
 Wellcome Collection.

Adentrándonos ya por completo en el **siglo XX** y el **siglo XXI**, nos situamos en una época donde el uso de las tecnologías y la propagación de la información política crece desmesuradamente haciéndonos partícipes de una red inagotable de imágenes. De acuerdo a Zygmunt Bauman y su idea de modernidad o *sociedad líquida*, esta excesiva carga de datos puede llevarnos a una incertidumbre generando una angustia existencial (Bauman, 2002). Esto nos hace preguntarnos la verdadera funcionalidad y efectividad que pueden poseer estas imágenes políticas y qué pensamiento puede originar en el presente: ¿Quién es el monstruo terrorífico y quién la víctima?

Sobre esta idea nos disponemos a analizar diversas caricaturas referentes a políticos actuales. Una muestra interesante es la obra *After Fuseli* (2011) (figura 113) que elabora el ilustrador político Steve Bell del diario británico *The Guardian*. Genera una caricatura con Angela Merkel como la durmiente y Silvio Berlusconi como el monstruo visualizando la crisis de la Eurozona en 2011 (The Guardian, 2020). Basándose de nuevo en el mismo prototipo y arquetipo, crea en el 2018 otra caricatura con Gavin Williamson (secretario de Estado Británico) respondiendo a Vladímir Putin con un “vete y cállate” cuando se le preguntó cómo debería responder el Kremlin a la expulsión de 23 de sus espías (figura 114).

Encontramos también una representación satírica política con origen en éstos últimos años del siglo XXI en Estados Unidos en la figura 115 y la figura 116. En la imagen *The nightmare* creada por Leone Erme en el 2016, observamos a un íncubo sujetando la bandera de los estados confederados de Estados Unidos, posándose encima del pecho de la estatua de la libertad. Por otro lado, en la figura 116, llamada *La pesadilla de una mujer*, observamos a Donald Trump, el actual presidente de Estados Unidos desde el 2017, representado en forma de íncubo. En esta ocasión, el autor -desconocido- opta por inspirarse en la obra de 1791 de Henry Füssli. Por último, en la figura 107, nos encontramos con una simpática animación realizada en stop-motion por Joseph Brett en 2019, donde Boris Johnson, líder del Partido Conservador y primer ministro de Reino Unido, es caracterizado como el demonio causante de la parálisis del sueño.

Como podemos observar, el miedo o temor ocasionado por la política y la economía que acechan a cada una de las épocas, se representan a través de “otro tipo de pesadilla”, tomando como identidad el significado y los síntomas de malestar, sofoco y terror que produce la parálisis del sueño, pudiendo aludir a la frase coloquial de “problema que me quita el sueño” o “visión o alucinación terrorífica” en referencia a asuntos financieros, sentimentales o tramas gubernamentales, además de generar imágenes como mecanismo de comunicación para movilizar masas de individuos en contra del terror, del monstruo político.



Fig. 113. *After Fuseli* (2011) de Steve Bell



Fig. 114. *After Füssli* (2018) de Steve Bell



Fig. 115. *The nightmare* (2016) de Leone Ermer



Fig. 116. *A Woman's Nightmare* (2017) Autor Anónimo



Fig. 117. *Johnson is the UK's sleep paralysis demon. Go vote him off* (2019) de Joseph Brett (@josephsbrett)

Para ver la animación: https://www.imgrumsite.com/post/B5-P8_gHoPk

4.3.3. Diferente prototipo con similar arquetipo: Derivaciones de representación y narrativas perceptivas

A lo largo de la investigación visual realizada en los apartados anteriores, se han tenido en cuenta las obras que seguían un *prototipo* de representación similar a *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli. A pesar de que cada obra fuera ligeramente diferente, se podía realizar una lectura visual a través de ciertas características que conformaban el patrón de representación para su identificación: la dama (y más adelante, a través de la figura del hombre) indefensa en posición horizontal, un incubo sobre su pecho, y en ciertas ocasiones, la figura de la yegua (o un tercer intruso) ocultándose entre las cortinas de la escena, sin llegar a intervenir en ella.

Sin embargo, se han encontrado otras obras que han omitido, alejado o silenciado el *prototipo* de Füssli, manifestando nuevas formas y procedimientos técnicos de mostrar la *pesadilla*, es decir, el *arquetipo*. En ellas, observaremos el ataque de un incubo o monstruo nocturno que genera pesadillas; mientras que, en otras ocasiones, la imagen hará referencia a la percepción de sombras abstractas o sensaciones tan particulares propias de la parálisis del sueño, como es la completa inmovilización de los músculos del cuerpo. En este capítulo, las escenografías serán cambiantes, así como la representación del incubo y la víctima. Los artistas comienzan a reflexionar sobre nuevos métodos de representar la *pesadilla*, variando la iluminación, los colores y las perspectivas. Prestarán un gran cuidado a los detalles, considerando como uno de los objetivos principales las emociones y las sensaciones. Esta sección será de gran relevancia, pudiendo observar nuevas formas de representar percepciones corporales y atmosféricas que nos aproximen a una sugerente representación de la parálisis del sueño.

En los anteriores apartados, las imágenes pertenecían a obras procedentes de artistas europeos (Inglaterra, Suiza, Países Bajos, Francia, Italia, Alemania), junto con artistas americanos, recogiendo cronológicamente alrededor de 52 obras que seguían, en mayor o menor medida, la iconografía generada después de Füssli en el siglo XVIII hasta la actualidad. En esta sección denominada *Derivaciones de representación y narrativas perceptivas*, observaremos obras que representan la sintomatología estudiada de la parálisis del sueño en diferentes culturas, adentrándonos también en descripciones encontradas en novelas literarias. En esta ocasión, no sólo en un ámbito europeo, si no, extendiéndose a Asia (Ej. Japón) y Oriente (Ej. Irán), desde el siglo XIX hasta el siglo XXI.

Comenzando por el **siglo XVIII**, es de importancia mencionar uno de los artistas que llevó el concepto de *pesadilla* a la propia sociedad europea del momento, creyendo en el potencial de la

razón. Para ello, ilustra a través de sus ochenta grabados la serie *Los Caprichos* (1799), representando las locuras individuales y colectivas, así como las costumbres sociales corruptas de la sociedad española. Sus láminas mostrarán los horrores humanos, las pirámides sociales estratificadas o la capacidad de la gente en creer, acusar y violentarse hacia todo aquel que sea desigual (Pérez Sánchez & Sayre, 1989). Su obra artística se entiende como un discurso que posee una estructura profunda susceptible de poder ser deconstruida e interpretada al libre albedrío.

No se ha querido analizar a Goya como representación de la parasomnia, sino como un punto de inflexión entre el estado onírico y el estado de vigilia, donde la razón tiene su estado de subconciencia a través de la noche. En su famoso grabado *El sueño de la razón produce monstruos* (1799) (figura 118) se produce una ambigüedad por ver el lado monstruoso de las cosas, resultado de la distinción entre luz y oscuridad, imaginación y razón. Vemos al propio Goya retratado, tendido sobre el escritorio en un estado de ensoñación, mientras a su alrededor, buhós y murciélagos de la noche revolotean a su alrededor. Justo detrás de su silla, aparece un gato de grandes ojos mirando al durmiente, que nos puede recordar a aquella presencia observadora en el cuadro de Füssli. Como curiosidad, en el anverso del dibujo preparatorio, nos encontramos unos trazos de Goya realizado en tinta de bugalla y pluma sobre papel verjurado (Museo Nacional del Prado, 2020). Tras sus líneas, podemos observar un caballo en la parte superior del dibujo, junto con otra representación de él mismo junto al durmiente (figura 119). Con ello no se quiere insinuar que haya sido influenciado por Füssli, si no reflexionar sobre por qué representó al caballo como monstruo o pesadilla. Según Maynor Antonio Mora:

“la cercanía de la razón convierte los monstruos de la noche en simples animales; y, si son animales, no son, por lo tanto, monstruos; la monstruosidad depende del grado de lejanía de las cosas respecto de la luz; según el grado de profundidad de la noche, las cosas, cercanas o lejanas, iluminadas o no, aparecen como lo que son y como lo que no son. La ambigüedad se produce como resultado de la distinción entre la *luz* y la *oscuridad*. Los monstruos, bajo la luz, no son tales; no obstante, frente al auspicio de la noche, dejan ver su lado monstruoso” (Mora, 2017, Vol. 36, Párrafo 8-9)

Es decir, cuando la razón deja de funcionar, todo tipo de monstruos y horrores se apoderarán de la mente humana, ya que la oscuridad se apoderará de la imaginación, y los monstruos se harán reales en un mundo de mentiras y fantasías. Y éstos, serán incontrolables, hasta que la razón humana comience de nuevo a sombreadarse a través de la luz. Al igual que ocurre a través de diversos miedos nocturnos o pesadillas, cuando se pierde el juicio o la irracionalidad, comenzamos a ver aquello que imaginamos. Se comienza a percibir aquello que se apodera de la

mente y de las sensaciones. Goya, conmemora a través de sus grabados un momento de desesperación por todo lo que está viviendo a su alrededor, como muchos de los artistas que hemos estado viendo en este análisis, tratando de controlar los monstruos internos a través de simples trazos sobre el papel, porque solo allí pueden controlarlos. Desde los testimonios de brujería del siglo XVI vistos anteriormente, hasta la obra de Goya *¡Quién lo hubiera creído!* (1798) (figura 120), donde dos mujeres desnudas disputan terriblemente para ver cuál de las dos es “más bruja”. En ella, no sólo vemos brujas pelear (una imagen, por cierto, que nos recuerda a la *Old Hag*, por su posición corporal y los monstruos que emergen a su alrededor, mientras ejerce presión en el pecho de la otra bruja), sino que, en otros de sus grabados podemos observar acusaciones de brujería entre familiares (Chabrun, 1965). Se trata de mostrar aquello que otros no quieren ver, ya sea por ignorancia, por desinterés o por la falta de análisis crítico. Lo mismo sucede con la parálisis el sueño.

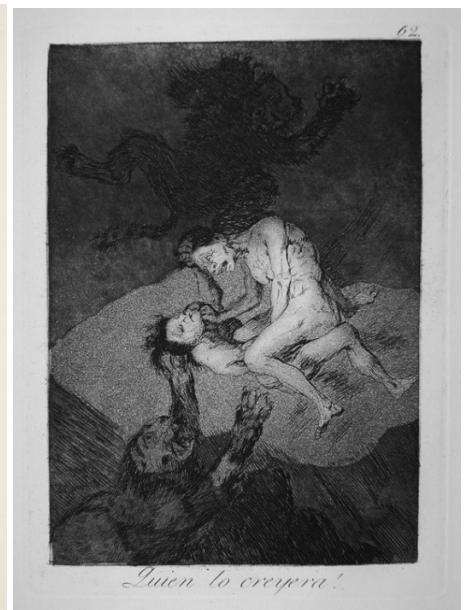


Fig. 118. Izquierda. *El sueño de la razón produce monstruos* (1799) de Francisco de Goya. Museo del Prado, Madrid

Fig. 119. Centro. *El sueño de la razón produce monstruos* (1796-1797) de Francisco de Goya. Museo del Prado, Madrid

Fig. 120. Derecha. *¡Quién lo hubiera creído!* (1798) de Francisco de Goya. (Caprichos 62, D. 98, H. 96). Museo del Prado, Madrid

La ilustración que veremos a continuación pertenece al *Ehon Hyaku Monogarati* (Libro ilustrado de cientos de historias) o también llamado *Tōsanjin Yawa* (Historias nocturnas de Tōsanjin) publicado alrededor de 1841. En ella se encuentra la obra *Yamachichi* (figura 121) realizada por el artista japonés Takehara Shunsen. Este libro se compone de un bestiario de seres sobrenaturales

(monstruos, espíritus o fantasmas) que han tenido una gran influencia en las imágenes *yōkai*¹²⁵ en Japón, encontrándose esta ilustración en el segundo volumen¹²⁶. Analizando la imagen de la ilustración, vemos como el *yōkai* posee la forma de un simio con el rostro alargado. Las leyendas dicen que vive en las montañas del noroeste de Japón, bajando por las noches a las casas rurales, entrando en las habitaciones para succionarles el aliento a los humanos cuando duermen. Esta característica del folclore se relaciona indirectamente la sintomatología asociada a la dificultad por respirar u ahogo que se produce en la parálisis del sueño. Se dice que este *yamachichi* es un ser muy miedoso y asustadizo, y en cuanto nota el menor peligro, sale huyendo de la habitación desapareciendo por completo, quedando el durmiente totalmente aturdido. ¿Demasiadas coincidencias con la parasomnia?

Por otro lado, nos encontramos con las figuras 122 y 123. Ambas son ilustraciones persas pertenecientes a un manuscrito ilustrado de magia y astrología creado y publicado en 1921 por Iṣfahān, llamado Kitāb-i ‘Ajā’ib-i makhlūqāt (کتاب عجایب مخلوقات) el cual incluye cincuenta y seis ilustraciones pintadas en acuarela que representan los signos del zodiaco, nacimientos de estrellas, constelaciones, descripciones de encantamientos, talismanes y demonios (Iṣfahān, 1921)¹²⁷. En ambas ilustraciones podemos ver como un *kabus* (un demonio con cuernos, garras y cola) se aproxima al durmiente para interrumpir sus sueños. En la figura 122, el demonio posa su mano sobre su pecho (¿alusión a la presión en el pecho y dificultad para respirar en el durmiente?) mientras le pinta los ojos. En la figura 123, el demonio se encuentra a un lado de la cama, posicionando nuevamente su mano sobre el pecho del durmiente como en la anterior figura. No se puede decir certeramente que represente la parálisis del sueño, pero si se acerca a la representación de los síntomas que esta parasomnia ocasiona.

¹²⁵ Los *yōkai* (que significan *fantasmas* o *apariciones*) son todas las criaturas sobrenaturales más poderosas a los humanos pertenecientes al folclore japonés.

¹²⁶ Esta ilustración se ha encontrado gracias a la Colección Pulverer, perteneciente al Dr. Gerhard Pulverer, un reconocido médico e investigador con gran prestigio de Alemania. Tras sus viajes por el mundo, junto con su esposa Rosemarie, recogieron una colección de más de 2.200 volúmenes de destacados y complejos libros ilustrados japoneses, fuera de Japón. En su colección podemos observar numerosos ejemplos ilustrados que van desde principios del S.XVIII hasta 1970. Para más información: (The Pulverer Collection, 2020)

¹²⁷ Actualmente se encuentra en las colecciones especiales de libros islámicos (Tercera serie no. 349) de la Princeton University Library (EEUU). Este manuscrito ilustrado se puede consultar de forma online en su catálogo: (Iṣfahān, 1921)



Fig. 121. *Yamachichi* (山地乳) (1841) de Takehara Shunsen

Ehon Hyaku monogatari (絵本百物語)



Fig. 122. Ilustración f.142 B (1921) de Iṣfahān
Kitāb-i 'Ajā'ib-i makhluqāt (کتاب عجایب مخلوقات)



Fig. 123. Ilustración f.82 B (1921) de Isfahān
Kitāb-i 'Ajā'ib-i makhhlūqāt (مخلوقات عجایب کتاب)

A finales de los años 20 en el **siglo XX** en Estados Unidos, cabe mencionar al fotógrafo americano William Mortensen. Debido a sus fotografías un tanto siniestras fue excluido de los cánones autorizados en la historia de la fotografía de principios de siglo, donde el propio Ansel Adams le denominó “el anticristo”(Coleman et al., 2014). A pesar de que la fotografía fue una herramienta polifacética utilizándose como fotografía documental en el fotoperiodismo (por ejemplo, con Walker Evans, Dorothea Lange o Carl Mydans), fotografía de retratos y paisajes exteriores con alta exposición (por ejemplo, el propio Ansel Adams) o fotografía artística (Edward Weston o Moholy-Nagy), aquellos temas que resultaban extraños o grotescos al espectador, se marginaban quedándose en el olvido, como la fascinante obra de Mortensen.

En 2019 se realizó una exposición en el *Buckland Museum of Witchcraft and Magick* de Cleveland (Estados Unidos) a través de la Galería Stephen Romano, exhibiendo parte de una colección que nunca había salido a la luz. A pesar de ser un fotógrafo autodidacta, Mortensen se abrió camino como fotógrafo en Hollywood en los años 20 con personajes como Jean Harlow o Fray Wray. Sin embargo, a través de la película de terror *Haxan: Witchcraft Through The Ages* (1922) de Benjamin Christensen, comenzó a sentir cierta fascinación por los temas ocultos, empezando a recrear escenografías surrealistas mostrando a monstruos y brujas, donde comenzó a desarrollar diferentes técnicas de manipulación fotográfica (Coleman et al., 2014). Estas técnicas incluían, dentro del pictorialismo, prácticas con combinaciones de fotomontajes, textos e imágenes, procesos alternativos con la cámara y el revelado, etc. Sin duda, creó una narrativa innovadora abriendo la puerta a una nueva tipología escenográfica de lo siniestro y lo grotesco en la fotografía, provocando una instintiva respuesta que dividiría la opinión entre aquellos que se sentían atraídos por ella y aquellos otros que lo repelían (Mortensen, 1936). Él lo demonina como *arte grotesco* (Coleman et al., 2014), realizando representaciones misteriosas a través de elementos característicos de las manifestaciones visuales de demonología y brujería. Dicha temática había sido tratada por otros artistas anteriores, como Brueghel o el mismo Goya, pero ningún fotógrafo hasta entonces había trabajado antes con ella. Para él suponía un reto, trabajando más allá del realismo que puede otorgar la propia cámara fotográfica.

En las obras que veremos a continuación, observamos como el *prototipo* de Füssli desaparece completamente. Sin embargo, se sigue representando el *arquetipo* de la pesadilla de una forma innovadora y peculiar a través de la representación monstruosa del incubo. Como vemos en las figuras 125 y 126, la figura del monstruo se fotografía individualmente sin tener que mostrar la figura femenina como víctima. Al contrario que ocurre con su obra *The Old Hag with the Incubus* (1924) (figura 127), donde representa a la víctima junto al incubo y *The Old Hag* (la vieja bruja),

como vimos anteriormente en el folclore anglosajón. Recrea una escenografía totalmente tenebrosa y espeluznante, propia de una película de terror.

Concretamente, en su obra *The Initiation Of A Young Witch* (1928) (Figura 124) recrea el ataque de un íncubo hacia una mujer que intenta defenderse. La fotografía está llena de miedo, confusión, movimiento, estructuras de poder (mujer frente al atacante), rechazo y emociones. Hay ciertas leyendas que narraban la iniciación de una joven en la brujería, declarando que únicamente se convertirían en brujas si eran atacadas por un íncubo como rito de iniciación. Estos ritos se consideraban peligrosos tanto para el cuerpo, como para la mente. Sin duda, Mortensen representa con exactitud este ritual. Su imagen vela la opresión e intento de violación o agresión que Füssli quería representar en *The Nightmare* (1781), recordándonos el mensaje que escondía su cuadro.

No disponemos de la información necesaria para afirmar o desmentir si Mortensen, a quién tanto le fascinaban las representaciones oníricas y el mundo de terror, podría haber experimentado ciertas vivencias cercanas a la parálisis del sueño. Como podemos ver en sus fotografías, focalizó parte de su atención en la recreación fotográfica de íncubos y apariciones de seres nocturnos folclóricos que atacaban a los durmientes. No obstante, y a pesar de la repercusión tan negativa que tuvo en su día en el mundo fotográfico, nos revela cierta imaginería que nos acerca a la percepción visual y sensorial de la parasomnia bajo un mundo ficticio con toques realísticos.



Fig. 124. Izquierda: *The Initiation Of A Young Witch* (1928) de William Mortensen. Stephen Romano Gallery

Fig. 125. Derecha: *The Incubus* (1922) de William Mortensen. Stephen Romano Gallery



Fig. 126. Izquierda: *The Incubus* (1922) de William Mortensen. Stephen Romano Gallery

Fig. 127. Derecha: *The Old Hag with the Incubus* (1924) de William Mortensen. Stephen Romano Gallery

También, hemos encontrado casos de obras que representan de manera difusa pero con trazas reconocibles, algunos aspectos del prototipo de *The Nightmare* de Füssli. En la siguiente imagen (figura 128), observamos la figura de una mujer desnuda que yace dormida sobre su cama. Su expresión facial y la postura corporal nos evocan ligeramente al *prototipo* de Füssli, aunque ésta se muestra totalmente diferente. Se encuentra en una habitación en penumbra, donde la única luz que entra en el dormitorio se adentra a través de un ventanal, siendo su única iluminación natural. Debido a la luz que se proyecta sobre el cuerpo, se crean sombras fantasmagóricas y abstractas en la pared del habitáculo, revelándonos la segunda figura que le acompaña durante la noche: un fauno.

Este grabado de Picasso perteneciente a la serie *Suite Vollard*, denominado *Faune dévoilant une dormeuse* (Fauno descubriendo a una durmiente) de 1936, nos recuerda indirectamente al *arquetipo* de la pesadilla, aunque la temática difiera del contexto tratado. Sabemos que Picasso representó seres mitológicos del mundo clásico en centenares de dibujos, pinturas, grabados y cerámicas (Alcalde et al., 2007). Especialmente, personajes como el centauro, el minotauro y el fauno, vinculados claramente con su pasión por la tauromaquia.

Prestando atención a la figura del fauno en esta representación, observamos como posee la parte superior del cuerpo en forma de chivo o cabra y la parte inferior de un hombre. En la antigüedad romana, el fauno era una divinidad (Fauno Luperco, romanización del dios griego Pan) campestre que fecundaba los campos para regenerarlos, siendo uno de los dioses mitológicos protectores de los pastores y sus rebaños (Elvira Barba, 2008). Además, representaba la sexualidad masculina, seduciendo a las ninfas tocando su flauta, aunque debido a su fealdad, todas le rechazaban (Rojas, 1984). He aquí una característica influyente en la representación de la *pesadilla*, como aquello que es feo, monstruoso o grotesco. En ocasiones, estos seres son dramáticos y violentos, pero también alegres y felices participando en fiestas báquicas, como el fauno. Según Juan Carrete Parrondo, comisario de la exposición *Picasso: Fauno, Centauro, Minotauro* (2013)¹²⁸, el fauno podría ser el propio artista, representándose de manera autobiográfica ante su amante Marie-Thérèse (Periódico El Mundo, 2013). El fauno (Picasso) es hipnotizado por la belleza de la mujer (Marie-Thérèse), contemplándola con el deseo de acariciar y poseerla. La idea se basa en el grabado *Júpiter y Antíope* (figura 129) (1659) de Rembrandt, el cual nos recuerda sutilmente a la escena de *The Nightmare*, mostrando a Júpiter con un disfraz de sátiro, levantando levemente las sábanas de Antíope para observarla con intenciones sexuales, mientras ésta durmiente profundamente (Rijks Museum, 2020). Como podemos observar, tanto Picasso como Rembrandt,

¹²⁸ Juan Carrete Parrondo fue comisario de la exposición *Picasso: Fauno, Centauro, Minotauro* en 2013 de la Fundación Bancaja en Valencia (España).

representan un arquetipo similar al de Füssli, escondiendo sus intenciones más oscuras a modo de voyeur contra la mujer.



Fig. 128. *Faune dévoilant une dormeuse* (1936) de Pablo Picasso

Suite Vollard 97 - Colección Bancaja



Fig. 129. *Júpiter y Antiope* (1659) de Rembrandt van Rijn

Rijksmuseum, Ámsterdam (Holanda)

En la cultura asiática, el artista japonés Kazumi Honda ilustra en carboncillo sobre papel *Kanashibari* (Figura 130) realizada en 1986. En Japón, casi todas las personas están familiarizadas con el término acuñado al fenómeno *Kanashibari* (Arikawa et al., 1999)¹²⁹, donde las personas que lo sufren no pueden moverse y ven o sienten a un intruso entrar en su habitación, tumbándose encima de ellos. Anna Schegoleva, en su artículo *Sleepless in Japan: the kanashibari phenomenon* realiza una entrevista a diferentes niños (entre 10 y 12 años), que habían sufrido el ataque del *Kanashibari*, pudiendo encontrar varios relatos de sus experiencias (Schegoleva, 2001, p. 31). Algunas de las características similares que experimentaron fueron: la figura de una mujer vistiendo ropajes blancos con el pelo largo y negro -sin poder identificar su rostro-. Los niños creyeron que esas mujeres eran fantasmas, ya que no las familiarizaban con nadie conocido para ellos (Schegoleva, 2001). Algunos vieron la misma figura, pero en cambio otros vieron a personas diferentes que entraban en su cuarto a través de la ventana, sentándose sobre su cama. Sus reacciones se vincularon con una parálisis corporal a causa del miedo.

Volviendo a la ilustración realizada por Kazumi Honda, podemos observar la clara y detallada representación de un cuerpo rígido que alude específicamente a la plena inmovilización de todos los músculos del cuerpo, mostrando la sintomatología experimentada durante la parálisis del sueño. Los ojos se encuentran abiertos (recordamos que es el único músculo del cuerpo que puedes controlar voluntariamente durante la parasomnia). Honda juega con mostrar aquello que es invisible, mostrando el cuerpo inmovilizado en el interior de la cama. Las ventanas están abiertas dejando entrar una ráfaga de aire. De nuevo, la única iluminación que hay en la habitación proviene de la luna, creando claros y sombras en la ilustración. La imagen no muestra ningún íncubo o presencia nocturna, pero resuelve y presenta con gran fidelidad la sensación y percepción propia de la parasomnia.

Este mismo fenómeno del *Kanashibari* es representado por el artista americano Matthew Meyer afincado en Japón, mediante su obra *Kanishibari* (2008) (Figura 131) en su libro *The book of the Hatutaku: A bestiary of Japanese Monsters* (Meyer, 2013). Meyer se centra en el folclore japonés, especialmente en los estudios *yokai*, vistos anteriormente. Es interesante poner en contraposición la obra creada por Meyer frente a la ilustración de Kazumi Honda, ya que ambos representan el mismo fenómeno, pero con una imagen visual del *Kanishibari* totalmente diferente. Kazumi muestra la sensación de inmovilización, mientras que Meyer prefiere ilustrar la figura o aparición de la mujer de pelo largo, oscuro y vestida de blanco descrita en el artículo de Anna Schegoleva. La víctima, en esta representación, está consciente y aterrorizada sin poder moverse mirando al

¹²⁹ Véase la descripción en la página 102.

espectador. Una de las características que Meyer consigue reflejar, es la presencia angustiosa y terrorífica que acecha al durmiente. No tiene intención de atacarla, ya que, si leemos la expresión corporal de las manos, no se encuentran en posición de ataque, sino que se muestran relajadas. Aún así, el Kanishibari se queda observando a la víctima posándose sobre ella, describiendo y aproximándose a las percepciones que ocasiona la parálisis del sueño.

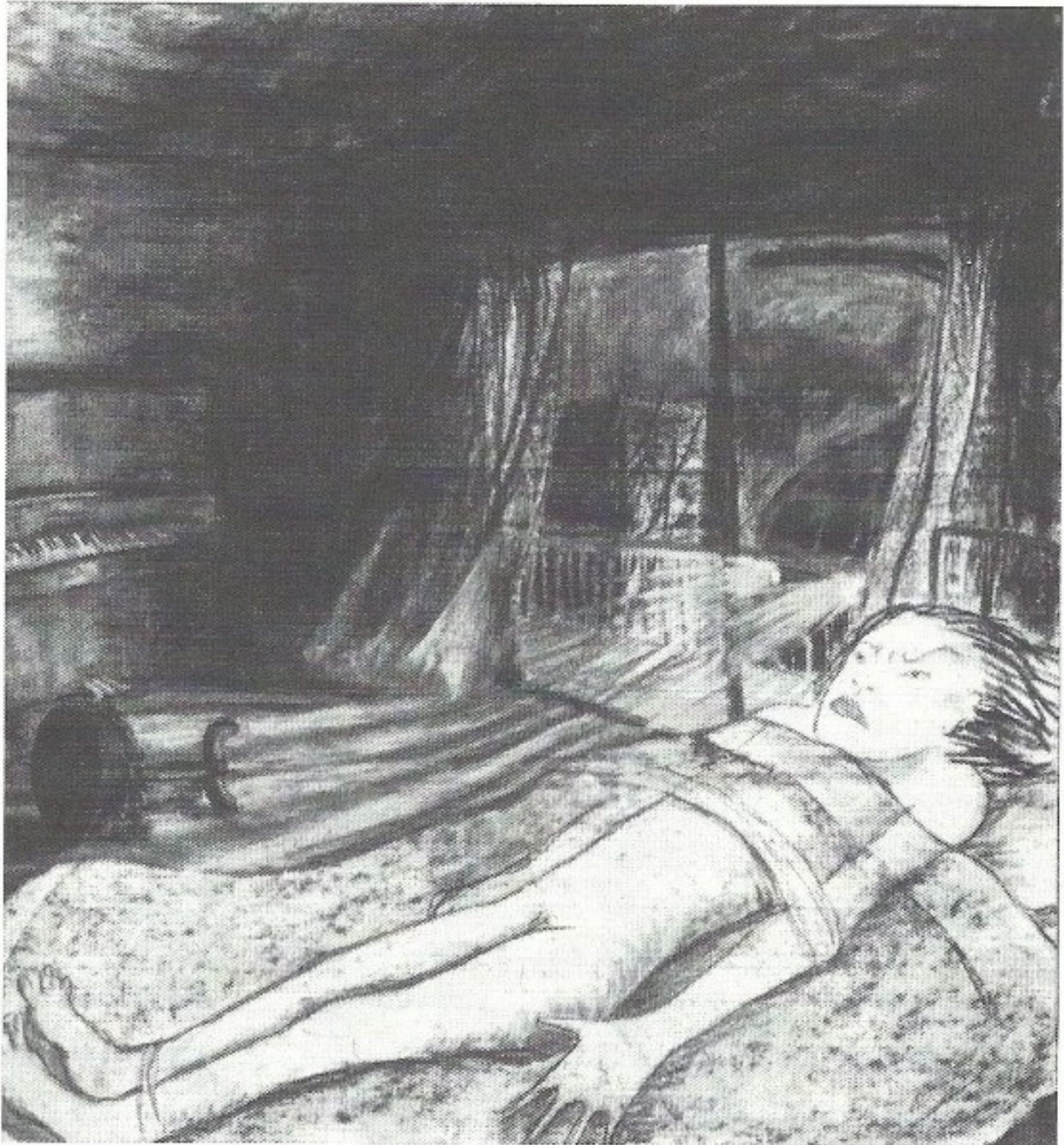


Fig. 130. *Kanashibari* (1986) de Kazumi Honda
Carboncillo en papel



Fig. 131. *Kanashibari* (2008) de Matthew Meyer

A lo largo del **siglo XXI**, observamos como ciertos artistas tienen como objetivo principal representar emociones y sensaciones, basándose en sus propias experiencias vividas durante la parálisis del sueño. No se realizan prototipos de representación inspirados en *The Nightmare* (a excepción de aquellos que realizan un homenaje justificado, como hemos visto anteriormente), sino que reflexionan cómo transmitir el sentido de su creación al receptor. Su finalidad es compartir y generar nueva información visual que sirva para viralizar la parasomnia en una sociedad que la oculta, ya sea por miedo o rechazo.

Entre los diversos artistas que buscan capturar la realidad para transmitir sus percepciones a través del arte, nos encontramos con el artista sevillano Emilio Subirá, con su obra realizada en acrílico sobre lienzo *Pogo en la parálisis del sueño* (2013) (Figura 132). Según Subirá, su obra “se basa en su percepción como filtro que destila la realidad y la ambigüedad característica” (Emilio Subirá, 2020). Esta representación visual, juega con el subconsciente y pretende dialogar con uno mismo revisando la imaginación y las sensaciones durante la parasomnia. Su obra se basa en la representación de una experiencia personal, ya que surgió a partir de una vivencia de la parálisis del sueño¹³⁰.

“En esta pintura pretendía representar un estado mental de nausea existencial usando los códigos de pogo (baile punk donde la gente choca unos con otros rebotando y empujándose) y la parálisis del sueño (que es un estado de conciencia durante el sueño que se caracteriza por la imposibilidad de despertar aun a pesar de esta consciencia). Como digo, estos códigos son usados en mi obra como metáfora de un estado mental en el que la mente fatigada de la existencia quiere trascender la prisión del cuerpo físico y lucha por escapar como alguien en la parálisis del sueño lucha por despertar.” (E. Subirá, comunicación personal, 21 de mayo de 2020)

El artista Subirá, utiliza la percepción de movimiento como mecanismo metafórico para expresar un estado mental representado a través de pintura acrílica guiando sus trazos a través de su intención sin ninguna planificación previa. Un apunte interesante, es que el espectador puede llegar a vivir la agonía desde una primera persona, por lo tanto, consigue trazar tanto una óptica en primera persona como en tercera (observador). Para él, la dificultad de representar la parálisis del sueño reside en cómo plasmar una sensación dinámica en un medio tan estático como es la pintura. Sin duda, resulta una obra muy diferente al resto que se han analizado hasta ahora, dejando entrever las sensaciones que se experimenta durante la parasomnia encontrándose el cuerpo inmovilizado.

¹³⁰ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 62 del apéndice (Volumen II)



Fig. 132. *Pogo en la parálisis del sueño* (2013) Emilio Subirá
Acrylic on canvas. 130 x 97 cms.

Por otra parte, cabe mencionar uno de los fotógrafos que más ha revolucionado el mundo artístico a través de la representación de la parálisis del sueño. Se trata de Nicolas Bruno, donde sus obras (Figura 134) (2013) están inspiradas en sus propias experiencias de la parálisis del sueño. Aunque sus fotografías no revelan la imagen de las alucinaciones visuales que un sujeto con esta parasomnia puede ver, sí refleja con suma delicadeza la percepción y las sensaciones que ocurren durante la parálisis del sueño, como, por ejemplo, aquello que no ves pero que sabes que está sucediendo como amenaza cerca de ti. Dicho artista tuvo un gran impacto social en las redes sociales durante los últimos años, generando foros de conversación sobre la parálisis del sueño y viralizando esta parasomnia. Es por ese motivo, por el cual se ha contactado con Nicolas Bruno¹³¹ con el fin de acercarnos más a la representación de sus obras.

Su género de trabajo se embarca dentro de la fotografía surrealista y conceptual, siendo sus influencias externas artistas contemporáneos como Joel Robison, Brooke Shade y Terrence Drysdale, aunque también le inspiran románticos del siglo XIX como Friedrich o textos históricos del ocultismo y el simbolismo en los sueños. La creación de sus obras parte de un registro de sus experiencias, en las cuales analiza el simbolismo o el sentido que éstas tienen para él, entrelazando así la parálisis del sueño con autoretratos surrealistas que le permiten entender a través de la imagen lo que sucede dentro de cada vivencia. Al transformar las experiencias en arte, encontró la voz a través de la fotografía para hablar de algo que de otra manera sería imposible de describir. Esto le permite difundir, compartir e iniciar un diálogo con más personas que sufren de la misma condición, convirtiéndose en un lenguaje universal. Para él, la parálisis contiene mucha información compleja, y los aspectos culturales (así como las experiencias de cada uno) pueden alterar el significado de ciertos símbolos.

“En mi opinión, la única manera de superar la complejidad de transformar los sueños en obras de arte es a través de la repetición. El desarrollo de los símbolos es una gran manera de ayudar a expresar la complejidad y también permite que comience la estilización, creando no sólo el relato de un sueño, sino una obra de arte visualmente interesante.” (N. Bruno, comunicación personal, 21 de mayo de 2020)

El hecho de buscar un simbolismo a cada obra, le permite explorar cada escenario con una gran originalidad, retratando ciertos aspectos de la parasomnia, como son, por ejemplo, el hecho de ser engullido por un colchón o sentirse estrangulado por diferentes manos de sombras ocultas. Sus obras están creadas en espacios exteriores que exploró en su infancia en Long Island (New York),

¹³¹ Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 22 del apéndice (Volumen II).

conteniendo símbolos ambientales que le permiten expresar ciertas sensaciones complejas de representar.

“En mis obras, el fuego simboliza el estallido de ansiedad que siente una persona que sufre de parálisis del sueño al despertarse en el estado de parálisis. También puede simbolizar el miedo o el peligro inminente que a menudo se experimenta o se siente dentro de la habitación. El uso del agua en ciertas composiciones me ayuda a expresar el aspecto de estar atrapado entre el mundo de la vigilia y el sueño. Mis personajes, medio sumergidos, están atrapados entre estos dos reinos. A menudo se utilizan escaleras en el agua para ayudar a expresar la transición entre estos reinos. El agua también puede simbolizar la sensación de ahogarse y ser sacado de la cama, similar a la marea del océano.” (N. Bruno, comunicación personal, 21 de mayo de 2020)

Su propósito de representar la parálisis del sueño consiste en transformar la situación negativa en algo positivo y tangible que se pueda visibilizar. En muchas ocasiones, suele ser él mismo el personaje que vemos en las fotografías, convirtiendo la imagen en autoretratos que experimenta incómodamente de primera mano. Sin embargo, las obras están realizadas en tercera persona, ya que permite que el espectador se adentre al mundo de la parálisis del sueño. Si nos fijamos con detalle, crea un anonimato dentro de su trabajo, donde las figuras se muestran sin rostro con el fin de que el espectador pueda cobrar su identidad y adentrarse en la escena que genera imaginándose a si mismo. Todas sus obras, son parte de un proyecto continuo, donde las imágenes son liberadas al ser creadas. No son imágenes cronológicas, ya que cada una narra una experiencia. Sin embargo, tienen temas recurrentes, y algunas imágenes van entrelazadas entre ellas. Su proceso de experimentación le permite jugar con las características comunes en dicha parasomnia, y extender su proceso artístico a otros medios como es la escultura. Sus últimas creaciones son piezas de joyería realizadas en 3D de sus obras (figura 133).



Fig. 133. Piezas de joyería (2013) Nicolas Bruno



Fig. 134. *Portfolio* (2013) de Nicolas Bruno

Una de las dificultades a la hora de comunicar visualmente las experiencias de este trastorno del sueño, es capturar las visiones para recrearlas en papel obteniendo un entorno inmersivo. Pero sin duda, el diseñador gráfico colombiano Jeison Malagón lo consigue. Hablamos con él a través de un proyecto que realizó como Trabajo Final de Grado en la Universidad, denominado *Paradisomnia: Ilustración de experiencias alrededor de trastornos del sueño* (2015), donde ilustra diferentes trastornos del sueño como forma de visibilizar estos problemas¹³². Malagón había sufrido desde su adolescencia varios trastornos del sueño, como son los terrores nocturnos, el sonambulismo o la parálisis del sueño. Según él, hay poca información sobre ello llegando a sufrir una estigmatización o discriminación en algunos casos cuando se disponía a contar sus experiencias. Por ello, quiso elaborar un proyecto con un enfoque social, además de ser abordado desde la generación de imágenes a través de su medio de creación: la ilustración.

Esta técnica le permitía abarcar narraciones de las parasomnias con más facilidad desde diferentes perspectivas visuales, pero siempre tomando como referente a la persona que sufre la parasomnia. Realizó un estudio a través de entrevistas a personas que habían padecido la parálisis del sueño, teniendo en cuenta que él mismo había experimentado esta parasomnia, lo que le ayudaría a enriquecer su proyecto. Por lo tanto, los personajes de las ilustraciones no están basados únicamente en un relato, sino en varias experiencias.

“Aunque está basada en muchos relatos, hay puntos en común. Personalmente, cuando yo tengo un episodio de parálisis, me da cuando estoy entrando en el sueño profundo. No distingo claramente la realidad del sueño. Empiezo a sentir ansiedad y ganas de gritar. Lo peor es que estoy despierto y solo puedo mover los ojos, después empiezo a sentir una presión en el pecho. En algunos casos veo siluetas en mi habitación y empiezo a escuchar un ruido muy agudo, como una especie de timbre. Todo esto va escalando cada vez más y más hasta que por fin puedo liberarme. Me levanto cansado, asustado y débil, como si hubiera estado a punto de morir. Esto lo sufría unas 3 o 4 veces por semana” (J. Malagón, comunicación personal, 9 de marzo de 2020)

Las ilustraciones que vemos en la serie de figuras 135, muestran las etapas de la parálisis del sueño basadas en múltiples testimonios. Posee un fuerte componente onírico en forma de narración cronológica, aunque cada imagen puede funcionar de forma individual. En cuanto a la perspectiva, Malagón trabajó desde tercera persona, aunque afirma que uno de los entrevistados

¹³² Su entrevista escrita completa se puede leer en la página 39 del apéndice (Volumen II).

le comentó que se pudo ver a sí mismo tumbado en la cama. Por ese motivo, considera que la imagen se representa desde una primera y tercera persona, aunque mostrarlo desde una primera puede complejizar la interpretación del contexto (J. Malagón, comunicación personal, 9 de marzo de 2020).

Algunos de sus referentes visuales son ilustradores como Norman Rockwell, James Jean y Asaf Hanuka, así como Yuko Shimizu o Winsor McCay, entre muchos otros, aunque la película *Paprika* (2006) de Satoshi Kon le inspiró para adentrarse a representar el mundo onírico de forma visual. En cuanto a los colores para ilustrar la parálisis del sueño, utilizó los colores azul oscuro y rojo para recrear el contraste entre la penumbra y la alucinación, ya que la única fuente de luz provenía de la ventana y quería darle un punto de iluminación a la escena. Para él, sus ilustraciones fueron un reto, ya que únicamente contaba con las herramientas comunicativas que le permitía la ilustración, aunque afirma que sería interesante abordarlo a través de la Realidad Virtual. Sin embargo, se observa que ha podido comunicar y transmitir positivamente las sensaciones y visiones que se experimenta, ayudando a ampliar el imaginario colectivo que surge a través de estas parasomnias y obteniendo una buena acogida por parte del público.

Para finalizar este análisis, es interesante observar aquellas obras que se aproximen a la representación de percepciones en el ambiente, como es la sensación o apreciación de una presencia que nunca llegamos a ver, pero sí podemos sentir. En ciertas ocasiones, la única visión que poseemos es una figura en forma de sombra que contrasta con la luz del espacio. Es por ese motivo, por lo que resulta peculiar la representación de sombras oscuras en el dormitorio. Un ejemplo notorio de ello, son las obras denominadas *Incubus* (figura 135) y *Is the cat's window open?* (Figura 138), realizadas en 2017 por el artista escocés Andrew Cranston. En ambas, se aprecia la figura de un durmiente y la sombra -de una persona- en contraposición, sin dejar identificar su identidad, convirtiéndose en un visitante nocturno. El *arquetipo* se manifiesta notablemente en ambas pinturas. Según el autor, estas obras están basadas en las escenas de la película estadounidense de terror, *I walked with a zombie* (1943) (figura 137 y 139) dirigida por Jacques Tourneur, e influenciada a su vez por la novela *Jane Eyre* (1847) de Charlotte Brontë (Andrew Cranston, 2017). Sin duda, las similitudes son visibles e indiscutibles, recreando de nuevo una sensación y atmósfera de terror. Es interesante, compararlas con las imágenes que nos dejan los fotogramas de la película *The Nightmare* (2015) (figura 140) de Rodney Ascher, donde recrea la visita nocturna de una figura oscura que se acerca al durmiente. Los ambientes se recrean en las habitaciones a través de escenografías inquietantes. Ya sean sombras o presencias, resultan totalmente amenazantes para el espectador, posicionándose en el lugar del durmiente.

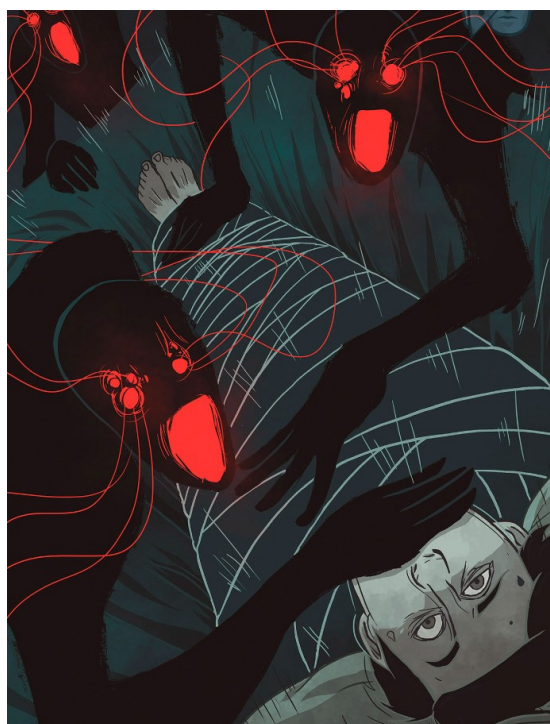
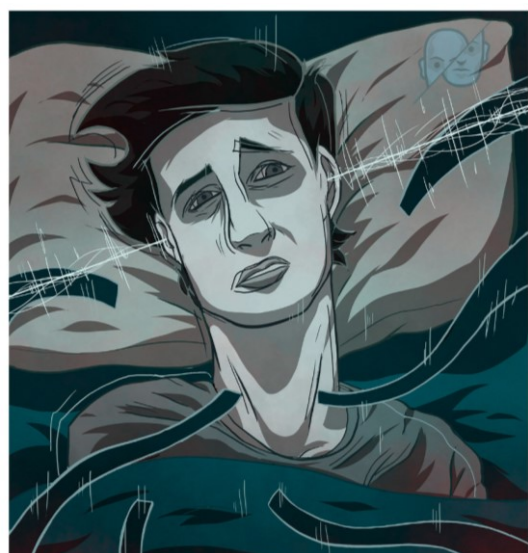
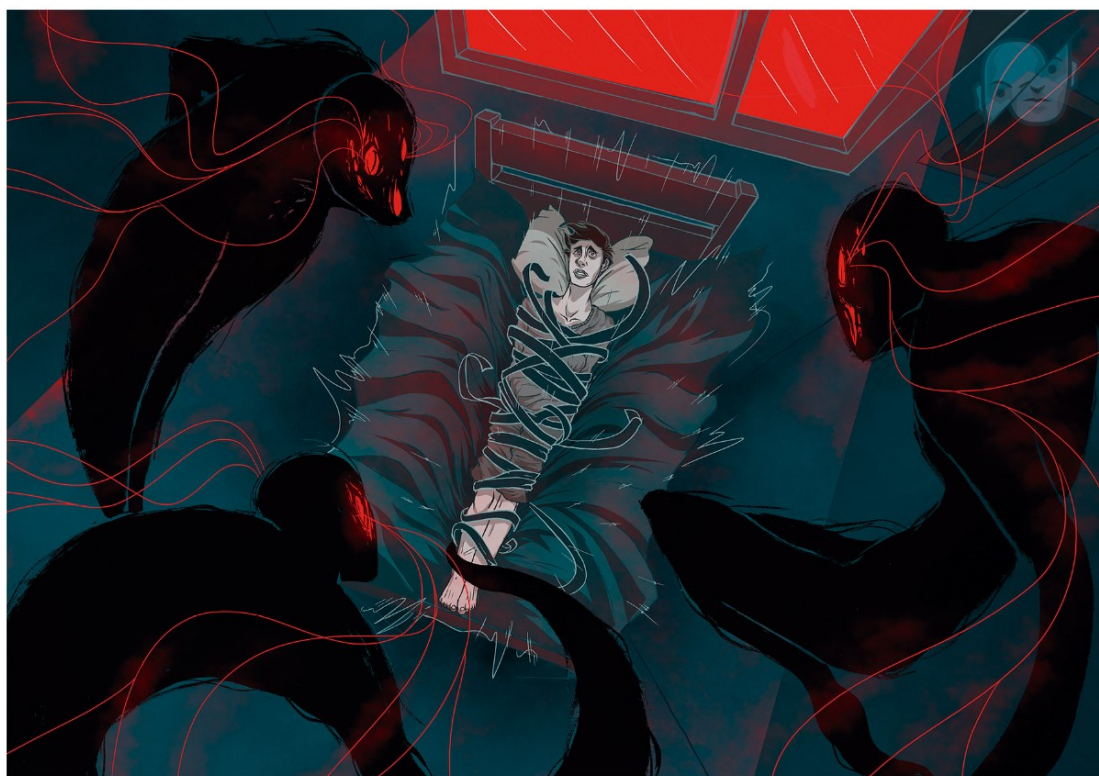


Fig. 135. *Parálisis del sueño.* (2015) de Jeison Malagón.

Paradisomnia: Ilustración de experiencias alrededor de trastornos del sueño



Fig. 136. Izquierda: *Incubus* (2017) de Andrew Cranston

Fig. 137. Derecha: Fotograma de la película *I walked with a zombie* (1943) de Jacques Tourneur

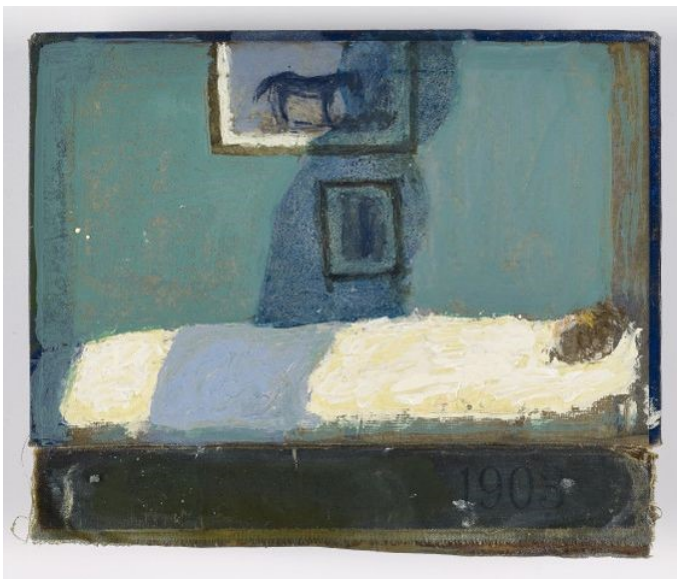


Fig. 138. Izquierda: *Is the cat's window open?* (2017) de Andrew Cranston

Fig. 139. Derecha: Fotograma de la película *I walked with a zombie* (1943) de Jacques Tourneur

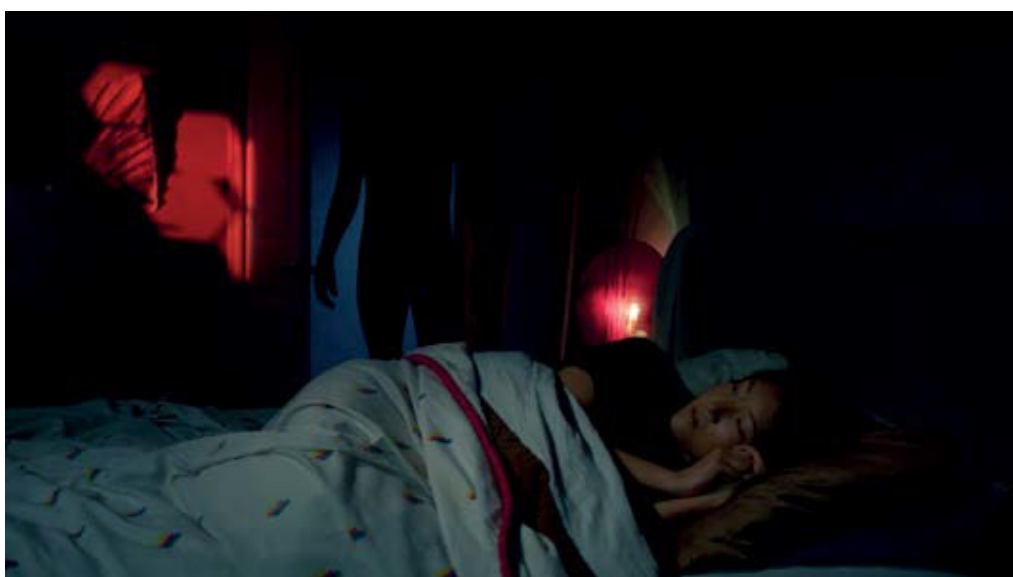


Fig. 140. Fotogramas de la película *The Nightmare* (2015) de Rodney Ascher
Terror/Documental

4.3.3.1 - Relatos literarios próximos a la experiencia: percepciones e imágenes textuales

En ocasiones, la imagen tiene una alternativa textual. Cuando se observa una imagen que posee palabras integrándose visualmente en ella, se sugiere una nueva interpretación o lectura de la imagen que dependerá de nuestra capacidad interpretativa. Las diferentes conexiones que realicemos se someterán al contexto que formalicemos, ya que la lectura de la palabra y de la imagen se realizarán de forma individual, para después aunar ambos conceptos mentalmente. Pero ¿qué ocurre cuando un texto literario nos plantea una imagen visual-mental? ¿Qué ocurre cuando un texto quiere ser presentado como una imagen o crear una percepción a través de la descripción de palabras? Sabemos que, de forma privimitiva y universal, traducimos lo que tenemos alrededor de manera visual. Pero realmente, para comprender una intencionalidad específica en el locutor, nos aproximamos a lo verbal. En cambio, al leer un texto literario, la mente captará el mensaje que define el término a través de su capacidad de imaginación, creando la imagen y el sentido, aunque la imagen sea en ocasiones más inmediata que el texto.

El uso constante de las tecnologías digitales ha servido como recurso de comunicación propio para crear nuevos códigos comunicativos a través de diferentes soportes, ante todo, visuales, como son las redes sociales donde no hace falta que exista un texto que acompañe a la imagen. Sin embargo, la escritura y la lectura suponen un potenciador del lenguaje. Estimulan la descripción de percepciones ayudando a cumplir con el valor utilitario de la memoria y, por ende, en la creación de nuevos recuerdos (y evocación de los antiguos) a través de las emociones. Por este motivo, es interesante analizar el trazo de las palabras como huella de una sensación, ya sean experiencias reales o relatos ficticios descritos a través de narrativas literarias.

En este apartado, observaremos diferentes novelas y relatos recorriendo el siglo XIX y el siglo XX, que se aproximan a una representación de las percepciones recogidas durante las experiencias vividas en la parálisis del sueño. Será interesante analizar, cómo nuestra imaginación recreará inconscientemente el prototipo y arquetipo visual visto anteriormente (basándonos en *The Nightmare*), debido a una incesante reiteración de la representación vista hasta el momento. A pesar de que nuestra imaginación puede llegar a recrear escenarios completamente diferentes según el significado que otorguemos a las palabras, se quiere proponer como práctica el intentar no representar mentalmente la imagen visual del prototipo generado (*The Nightmare* de Henry Füssli) cuando se lean los siguientes textos. Será un ejercicio que permitirá focalizar nuestra atención en analizar, cómo a través de las palabras correctas, se pueden transmitir percepciones corporales y atmosféricas vinculadas con la parasomnia, además de observar lo complejo que resulta no caer e introducirse plenamente en el imaginario colectivo que cada uno creamos consciente o inconscientemente a través del texto.

Por lo tanto, se mostrará el arquetipo de la *pesadilla* con sintomatologías propias que aluden a la parálisis del sueño, pero con un prototipo de representación oculto. De esta forma, nos percataremos de lo sencillo que es seguir creando la continuidad del prototipo de *The Nightmare*. Se han encontrado previamente autores que representaban las experiencias a través de la figura del incubo o súcubo, como ocurre en la obra teatral jacobea *A Mad World, My Masters* (1605) de Thomas Middleton. Por medio de la comedia, Middleton representa una trama de un hombre celoso, Harebrain, que quiere asegurarse de que su esposa no la engaña y le pide que muestre su fidelidad. La mujer, en vez de obedecerle, se disfraza de súcubo para atormentarlo y seducirlo a través de la música y el baile (Thomas Middleton, 2008). Otro ejemplo donde podemos ver esta figura de la mujer disfrazada de súcubo que se venga a sus víctimas, es en el cuento *The Succubus* de Honoré de Balzac (1837) perteneciente a *Droll Stories – Les Contes Drolatiques* (De Balzac, 2004; Vizinczey, 1986, p. 95).

Sin embargo, es relevante comenzar mencionando una de las novelas literarias de terror que más se vió influenciada por *The Nightmare* de Henry Füssli, como es ***Frankenstein o el Moderno Prometeo*** (1818) de la escritora británica Mary Shelley. Su obra surgió a partir de un encuentro que tuvieron Percy Shelley (futuro marido de Mary Shelley, por aquel entonces), el poeta Lord Byron, John William Polidori, la propia Mary Shelley y dos huéspedes más, entre ellos, Claire Clarimont (hermanastra de Mary Shelley y amante de Byron) (Dangerfield, 1978; Hay, 2010) en la Villa Diodati de Ginebra, durante el verano de 1816. Aquel año en Europa, fue llamado “el año sin verano”, ya que hubo una erupción volcánica del volcán Tambora en Indonesia que envió cenizas volcánicas junto con lluvias perpetuas, y un clima invernal con tormentas eléctricas constantes (Ospina, 2015). Una noche de tormenta, se reunieron todos alrededor del fuego leyendo relatos e historias sobrenaturales del libro *Fantasmagoriana* (1812)¹³³ mientras bebían vino y tomaban opio licuado (Perrottet, 2011). También, conversaron acerca de los nuevos descubrimientos de la física y el poder de la energía, reflexionando sobre si a través de la energía podría ser posible revivir cuerpos intertes, sin vida, como estaba realizando ya el médico Luigi

¹³³ Es una antología de ocho relatos sobrenaturales publicados en alemán, pero traducidos al francés por Jean-Baptiste Benoît Eyriès. El libro se encuentra subtitulado como *Recueil d'histoires, d'apparitions, de specters, revenans, fantômes, etc.* Las historias provenían de diferentes autores como Friedrich Laun's *Gespenssterbuch*, Johann August Apel, Johann Karl August Musäus y Heinrich Clauren, entre otros. Para más información, se recomienda la lectura de: (Van Woudenberg, 2014)

Galvani mediante pequeñas descargas eléctricas sobre animales¹³⁴. En ese momento, Lord Byron invitó a los asistentes y les propuso pensar en historias y relatos sobrenaturales que evocasen elementos relacionados con fantasmagorías¹³⁵ y el terror gótico. Según cuenta Mary Shelley en el prólogo de su segunda edición de *Frankenstein* (1831), tuvo una pesadilla (o alucinación) sobre un monstruo creado por la ciencia, después de escuchar poemas inquietantes provenientes de la voz de Byron. Y es así, a través de *la pesadilla*, como surgió la idea del relato de Frankenstein: un científico, llamado Victor Frankenstein, que lleva a la vida a una criatura espeluznante a partir de diferentes partes del cuerpo que han sido robadas, infundiéndole vida. También, gracias a esa oscura y lluviosa noche de verano en la Villa Diodati, surgió el relato *El Vampiro* (1819) de John William Polidori, generándose así el comienzo del género literario del vampiro romántico.

En el prefacio de su novela del año 1831, Mary Shelley insiste en contar su pesadilla vivida, que comienza siendo el origen de la creación:

“Cuando descansé mi cabeza en la almohada no dormí, y tampoco hubiera podido decirse que pensaba. Mi imaginación desatada me poseía y llevaba, y otorgaba a las sucesivas imágenes que se formaban en mi mente una vivacidad que excedía holgadamente los límites usuales del ensueño. Vi -con los ojos cerrados, pero con viva claridad mental- al pálido entudioso de las artes ocultas arrodillado al lado de la cosa que él mismo había armado. Vi extendido el horrible fantasma de un hombre, y luego, a impulsos de alguna máquina poderosa, mostrar signos de vida y agitarse con movimientos torpes, como los de un ser vivo (...) El autor duerme; pero ahora se despierta; pero ahora está de pie al lado de su lecho, entreabriendo las cortinas, y contemplando con ojos amarillentos,

¹³⁴ Como curiosidad, estos experimentos, se les conoce hoy en día como *Experimentos Galvánicos* en honor a Galvani, siendo uno de los primeros pasos para el estudio de la fisioneurología y el sistema nervioso a través de la interacción con la electricidad. Muchos de los científicos y médicos del siglo XIX se basaron en su libro *De viribus electricitatis in motu musculari commentarius* (1791), como son Benjamin Franklin o Alessandro Volta y su invención de la pila eléctrica.

¹³⁵ Es interesante mencionar que las Mary Shelley y sus coetáneos estarían familiarizados por la *Phantasmagoria*, un entretenimiento visual presentado en 1792 en París por Paul de Philpthal, y luego más tarde en 1801 en Londres (Calè, 2010). Consistía en generar diapositivas en movimiento ocultándose detrás de una pantalla, a modo de linterna mágica, donde se podía observar como diferentes figuras y sombras se acercaban y se alejaban en un flujo continuo (Heard, 2006). Gaspard Robertson, recrearía en París de 1797 una adaptación protocinética de *The Nightmare* de Füssli a modo de espectáculo, como parte del *Petit Répertoire Phantasmagorique* (Mannoni, 2004), generando una nueva experiencia visual, donde principalmente se mostraba la belleza de la dama, y aparecía repentinamente el incubo sobre su pecho por sorpresa. Esta nueva forma de representación fue una fuente de inspiración para muchos artistas y escritores, incluido Erasmus Darwin, quién fue invitado al espectáculo pre-cinematográfico.

acuosos pero reflexivos” («The London literary gazette and journal of belles lettres, arts, sciences, etc.», 1818, p. 682; Wollstonecraft Shelley, 1831 [ed. 1980], p. 15)

Las pesadillas, además de ser el origen y causa de su obra, también formaron parte de la narrativa. Centrándonos en el relato que escribió Mary Shelley, podemos analizar la escena donde Víctor yace paralizado en la cama bajo una pesadilla, mientras una criatura en la noche se para ante él observándole.

“Me arrojé sobre la cama con mi ropa, tratando de buscar unos momentos de olvido. Pero fue en vano; dormí, en efecto, pero fui perturbado por los sueños más salvajes. Me pareció ver a Elizabeth, en el florecer de salud, caminando por las calles de Ingolstadt. Encantado y sorprendido, me abrazaba, pero cuando imprimí el primer beso en sus labios, se pusieron lívidos con el tono de la muerte; sus rasgos parecían cambiar, y pensé que tenía el cadáver de mi madre muerta en mis brazos; un sudario envolvió su forma, y vi los gusanos de la tumba arrastrándose en los pliegues de la franela. Comencé a dormir con horror; un frío rocío cubrió mi frente, mis dientes castañetearon, y cada miembro se convulsionó; cuando, por la tenue y amarilla luz de la luna, mientras forzaba su camino a través de las persianas de las ventanas, contemplé al miserable monstruo que yo había creado. Levantó la cortina de la cama; y sus ojos, si pueden ser llamados ojos, se fijaron en mí. Sus mandíbulas se abrieron, y murmuró algunos sonidos inarticulados, mientras una sonrisa arrugaba sus mejillas. Podría haber hablado, pero no escuché; una mano fue extendida, aparentemente para detenerme (...) Pasé la noche miserablemente. A veces mi pulso latía tan rápido y difícilmente que sentí la palpitación de cada arteria.” (Wollstonecraft Shelley, 1831 [ed. 1980], pp. 36-37)

Claramente, alude a una literalización que se puede comparar con la imagen de Füssli, cuando el monstruo levanta las cortinas de la habitación, clavando la mirada y murmurando sonidos inarticulados, mientras él se encuentra sumergido en una pesadilla donde sus miembros comienzan a convulsionar y su pulso a latir rápidamente. La criatura que Víctor crea posee una lectura compleja, posicionando al monstruo en una realidad ficticia que él mismo da vida, pero, por otro lado, forma parte de su imaginación. Además, resulta muy interesante la figura del monstruo como espectador temido, entendido como un ente o fuerza terrorífica que observa al durmiente, sin ocultarse de él. Es decir, un monstruo que observa y quiere ser visto. Estas características, son particularmente similares de las sintomatologías alucinatorias de la parálisis del sueño, donde se posee la percepción de que hay algo o alguien en el ambiente observándote y amenzándote. Más allá de la escena donde se encuentra Victor durmiendo, las experiencias que ocurren durante la narrativa pueden recordarnos a una pesadilla lúcida en un periodo prolongado de tiempo, donde Victor resiste y se paraliza ante las medidas que debe tomar frente a su creación

en una constante agitación frenética de la mente por volver a la realidad y acabar con el monstruo que le atormenta. Sin embargo, el terror se hace real cuando su prometida es asesinada, encontrándonos la siguiente escena descrita:

“Estaba allí, inerte e inanimada, arrojada sobre el lecho, la cabeza colgando, y los rasgos pálidos y deformados a medias cubiertos por el cabello. Dondequiera vuelvo los ojos veo la misma figura: sus brazos exangües y su forma sin vida arrojada por el asesino sobre el lecho conyugal.” (Wollstonecraft Shelley, 1831 [ed. 1980], p. 183)

“Un momento antes las cortinas de la habitación estaban corridas, y experimenté una suerte de pánico cuando vi que la pálida y amarillenta luz de la luna iluminaba la cámara. Alguien había retirado las persianas; y con indescriptible sensación de horror vi enmarcada en la ventana abierta la figura más horrible y aborrecida. Una sonrisa se dibujaba en el rostro del monstruo; parecía burlarse mientras con un dedo maligno señalaba el cadáver de mi esposa.”(Wollstonecraft Shelley, 1831 [ed. 1980], p. 184)

Gerhard Joseph fue uno de los primeros en discernir las similitudes que existían entre la obra de Mary Shelley y Füssli a través de la postura corporal que toma la mujer, Elizabeth, cuando es asesinada, mostrándose muy similar a la dama de Füssli, como podemos observar en el texto (Joseph, 1975, p. 109). Tanto la historiadora del arte, Maryanne C. Ward, como los profesores George Lavine y Ulrich C. Knoepfmacher, están de acuerdo en que esta posición melodramática del cuerpo con Elizabeth tumbada en la cama es uno de los iconos dominantes de la representación física de *The Nightmare* de Füssli (Levine & Knoepfmacher, 1982, p. 9; M. C. Ward, 2000, pp. 22-23). Sin embargo, William Veeder no está de acuerdo en que exista una conexión, ya que Shelley describe en su novela como el rostro de la mujer está cubierto por su cabello, siendo ésta una característica que no está presente en la pintura de Füssli (Veeder, 1986, p. 192). Además, el monstruo no se posa sobre la mujer, sino que aparece en la ventana, y las proporciones de la criatura se invierten respecto al incubo de Füssli: en esta ocasión, su naturaleza es inmensa (Wollstonecraft Shelley, 1980, pp. 50-52). A pesar de las dimensiones que tomen los monstruos, es decir, tanto Frankenstein como el incubo, tienen por similitud la notable característica de la irregularidad, el desorden y el horror, evocando una emoción que fluctúa entre la curiosidad y el terror. La impresión no surge únicamente de la fealdad, sino de la creación antinatural y su maldad, como podemos ver en la sonrisa burlesca en el rostro del monstruo en la escena. Al igual que Henry Füssli, el monstruo en Frankenstein intenta evitar la noche de bodas (M. C. Ward, 2000, pp. 24-25). A pesar de que Shelley nunca habla de un intento de violación por parte del monstruo a Elizabeth, está claro que proviene de una venganza hacia Victor. Al menos, como podemos observar al generar una imagen mental de la escena vinculada a Füssli, permite esa posibilidad. Otra similitud, es la marca que deja el monstruo en el cuello de la víctima con la

siguiente descripción: “(...) Tenía en el cuello la marca asesina del monstruo, y su pecho había dejado de respirar” (Wollstonecraft Shelley, 1980, p. 184), siendo una característica propia de los incubos y de la parálisis del sueño, la falta de aire y la presión en el pecho.

A pesar de que hay ciertas similitudes de Füssli en su obra, no se puede llegar a afirmar que Shelley hubiese querido representar una nueva versión influenciada por *The Nightmare*. No obstante, se sabe a través de historiadores, que Shelley conocía perfectamente su obra a través de conversaciones que tuvo con Lord Byron y su marido, Percy Shelley, quién quería que Füssli le ilustrase uno de sus trabajos (Holmes, 1974, pp. 31 y 34). E incluso, que Füssli pertenecía al círculo de amigos de sus padres, William Godwin y Mary Wollstonecraft, teniendo cierto romance o amor platónico con su madre (Tomalin, 2004).

Dejando a un lado la discusión sobre la influencia de la obra de Füssli, es interesante observar cómo se ha creado por entonces una cultura popular sobre los monstruos, tomando al íncubo como inspiración en el siglo XIX y las características propias que le acompañan en la noche. Sin duda, los lectores que estén acostumbrados a su figura pueden entrever y discernir fácilmente la imagen escenográfica que se crea mentalmente, a través de la descripción tan detallada que realiza Shelley en su obra. Hay una construcción clave de la escena para una clara difusión visual. Luisa Calé, analiza la distinción entre la representación verbal y visual, afirmando que en este caso “el aplazamiento temporal experimentado en la percepción de la imagen visual evocada en la escritura, define con más fuerza la referencia visual” (Calé, 2010, p. 93). Por lo tanto, a pesar de generar una lectura, se produce de forma simultánea un desajuste en el texto que nos permite poner en primer plano una presencia espacial de objetos visuales y percepciones.

Otro de los autores que más han influenciado la novela gótica y los cuentos de terror, es el escritor y poeta romántico Edgar Allan Poe. En su relato de *La Caída de la casa Usher* (1839) (también llamado *El Hundimiento de la casa Usher*), publicado por primera vez en la revista americana *Burton's Gentleman's Magazine*, Poe retrata a un joven que se aloja en un viejo caserón de un amigo, Roderick Usher, que vive con su hermana, Lady Madeline, ambos delicados de salud. A partir de la muerte de su hermana, comienzan a ocurrir acontecimientos sobrenaturales en la casa. En su relato, podemos encontrar un fragmento que describe perfectamente el ataque de un íncubo nocturno sobre su pecho:

“Sentía que, a mi alrededor, a pasos lentos pero seguros, se deslizaban las extrañas influencias de las supersticiones fantásticas y contagiosas. Fue especialmente al retirarme a mi dormitorio la noche del séptimo u octavo día después de que Lady Madeline fuera depositada en la mazmorra, siendo muy tarde, cuando experimenté en toda su fuerza esos sentimientos. El sueño no se acercaba a mi lecho y las horas pasaban y pasaban. Luché

por racionalizar la nerviosidad que me dominaba. Traté de convencerme de que mucho, si no todo lo que sentía, era causado por la desconcertante influencia del lúgubre mobiliario de la habitación, de los tapices oscuros y raídos que, atormentados por el soplo de una tempestad incipiente se balanceaban espasmódicos de aquí para allá sobre los muros y crujían desagradablemente alrededor de los adornos del lecho. Pero mis esfuerzos eran infructuosos. Un temblor incontenible fue invadiendo gradualmentne mi cuerpo, y al fin se instaló sobre mi propio corazón un íncubo, el peso de una alarma por completo inmotivada. Lo sacudí, jadeando, luchando, me incorporé sobre las almohadas y, mientras miraba ansiosamente en la intensa oscuridad del aposento, presté atención -ignoro por qué, salvo que me impulsó una fuerza instintiva- a ciertos sonidos ahogados, indefinidos, que llegaban en las pausas de la tormenta, con largos intervalos, no sé de dónde (...)” (Poe, 1831 [ed. 2004], pp. 40-41)

Poe describe con detalle la atmósfera tan fantasmagórica que envuelve al personaje, describiendo *la pesadilla* a través de un ataque de un íncubo durante la noche que le atormenta, pudiendo librarse de él tras ejercer una fuerza instintiva. En su descripción, observamos como cita con atención la percepción de diferentes sonidos vagos e indefinidos sin saber exactamente de donde provenían. Esta sintomatología es una característica propia de las alucinaciones sonoras que pueden llegar a generarse durante una parálisis del sueño, además del “temblor incontenible” que invade gradualmente el cuerpo hasta paralizarlo. Poe describe percepciones propias de esta parasomnia, no descritas anteriormente en la literatura romántica, ya que Shelley se centra prioritariamente en la referencia visual.

Otra característica notable de su descripción es la alusión a “extrañas influencias de las supersticiones fantásticas” que pueden llegar a ser contagiosas, como preparación mental a lo que sabe que ocurrirá. Se sabe que Poe, intentó crear un modelo prefreudiano a través de una investigación metodológica de la mente inconsciente, partiendo de la metáfora de la casa de los Usher y su propia mente. El carácter de la vivienda se transformaría en el cuerpo y su interior se identificaría con los pensamientos humanos, llenos de pasillos, habitaciones y escondites oscuros esperando a ser explorados (Congdon Herbert, 1975; Poe et al., 1980). Gary Richard Thompson establece una relación entre la casa Usher y Poe, como una prolongación de su propio estado mental y anímico, a través de la figura del doppelgänger (Thompson, 1972), como imitación o doble de su propio yo. Por este motivo, podemos llegar a plantear si el propio Poe experimentó la parálisis del sueño o fue conocedor de dicha parasomnia para retrar sus sintomatologías a través de un personaje de su cuento.

De una casa embrujada por el inconsciente de Poe, pasamos a la narración literaria que describe la vida de un niño huérfano inmerso en el mundo criminal y carterista de Londres del siglo XIX. Hablamos de la obra maestra, *Oliver Twist; or The Parish Boy's Progress* (1838) de Charles Dickens. Su obra se publicó por fascículos mensuales en la revista *Bentley's Miscellany* de Londres (Ackroyd, 2002) y se sabe que Dickens era consciente de la parasomnia, ya que se hace notable en las siguientes líneas de su libro:

"Existe una especie de sueño que nos penetra a veces sigilosamente, y que, si bien mantiene prisionero al cuerpo, no aleja de la imaginación la sensación de las cosas que nos rodean, sino que la deja vagar a su placer. Si puede llamarse sueño a una pesadez agobiadora, a una postración de las fuerzas y a una absoluta incapacidad para regir nuestros pensamientos o nuestra facultad de movimiento, tal es éste, y, sin embargo, tenemos consciencia de todo lo que sucede en derredor, y si entonces soñamos, las palabras realmente pronunciadas o los sonidos que en realidad existen en aquel momento se acomodan con sorprendente rapidez a nuestras visiones, hasta mezclarse tan extrañamente lo real y lo imaginario, que después es casi imposible separarlos. Y no es éste el fenómeno más curioso de semejante estado. Es un hecho indudable que si bien nuestros sentidos del tacto y de la vista se hallan inactivos por el momento, nuestros pensamientos durante el sueño y las ilusorias escenas que ocurren ante nosotros estarán influidos, y considerablemente por cierto, por la mera y silente presencia de algún objeto externo que puede no haber estado junto a nosotros al cerrar los ojos y de cuya proximidad no tuvimos conciencia despiertos" (Dickens, 1838 [ed. 2004], p. 316 Capítulo 34)

"¡Cielo Santo! ¿Qué fue aquello que hizo que la sangre acudiese con tal premura a su corazón, privándose de la voz y del movimiento? Allí, allí, en la ventana, cerca de él, tan cerca que podría haberle tocado si no hubiese retrocedido asustado, con los ojos escrutando la habitación y tropezando con los suyos, estaba el judío." (Dickens, 1838 [ed. 2004], p. 318 Capítulo 34)

"Aún cuando Oliver se había despabilado de su sueño, no estaba totalmente despierto. Existe un estado de sopor, entre el sueño y la vigilia, en el que se sueña más en cinco minutos con los ojos entreabiertos, semiinconsciente de todo cuanto pasa en derredor, que en cinco noches con los ojos herméticamente cerrados y los sentidos envueltos en una absoluta inconsciencia. En esos momentos comprende el ser mortal algo de cuanto labora su espíritu, lo suficiente para formarse una vaga idea de sus poderosas facultades y de

cómo se desliza de la tierra, despreciando el tiempo y el espacio, una vez liberado de la carga de su ser corpóreo.” (Dickens, 1838 [ed. 2004], p. 83 Capítulo 9)

Dickens enfatiza el estado de ensoñación, donde uno se encuentra entre la vigilia y el sueño, pretendiendo comprender cuál es el grado de consciencia y de qué forma podemos discernir la realidad de la ficción, cuando en ocasiones es difícil de separarlas debido a la propia imaginación. Es interesante observar el detalle con el que describe Dickens la aparición de un “judío”, como presencia o fantasma en la ventana, con los ojos puestos en el niño. Sin duda, podemos dilucidar cierta atmósfera que nos recuerda indirectamente a la referencia visual de Füssli, aunque en el resto de la descripción destaque la privación de movimiento y de voz. El investigador J.E. Cosnett realiza un increíble estudio sobre *Oliver Twist* y la parálisis del sueño a través de un artículo donde analiza los desórdenes del sueño con los que habituaba vivir Dickens, basándose en experiencias propias del autor (Cosnett, 1992).

Algo similar ocurre con la clásica novela americana *Moby Dick* (1851) de Herman Melville. En su novela, narra el viaje de un joven llamado Ishmael que se embarca en un barco ballenero, *Pequod*, con diferentes personajes tripulantes, con el fin de encontrar y perseguir a un gran cachalote albino. Su obra está basada en hechos reales¹³⁶ que se mezclan con una gran cantidad de detalles sobre la vida marinera en el siglo XIX, así como la ficción creada a partir de la imagen del monstruo, como ser desproporcional de grandes dimensiones que atacaba a los marineros. En uno de los relatos, Ishmael como narrador de su historia, cuenta cómo despierta un día entre los brazos de Queequeg, un arponero de polinesia con el que entabla amistad, creyendo que él era su esposa. Comienza a recordar con facilidad una historia de su infancia, debido a la sensación de peso del brazo de Queequeg sobre él. Lo recuerda con gran detalle, debido al impacto que produjo sobre él la experiencia, que dice lo siguiente:

“Permanecí despierto durante varias horas, sintiéndome más abatido que en ninguna otra circunstancia anterior, incluidos los más duros infortunios subsiguientes. Por último, debí de caer en una suerte de torpor de pesadilla, y al despertarme brutalmente de ella me encontré con que la habitación, anteriormente soleada, estaba envuelta en la más completa

¹³⁶ *Moby dick* está basado en el real *Mocha Dick*, un cachalote albino que se encontraba alrededor de los años 40 en el siglo XIX por la isla de Mocha, en Chile. Debido a su furia en contra de los cazadores de ballenas, *Mocha Dick*, destrozaba los barcos embistiéndolos y volcándolos. De ahí, el temor por esta criatura difícil de ver y de cazar. Por otra parte, también se basó en el barco denominado *Essex* de 1820, que fue hundido debido al ataque de un cachalote en Massachusetts. Para saber más sobre su historia, se aconsejan las memorias tituladas *Shipwreck of the Whaleship Essex* (1821) de Owen Chase, donde relata sus aventuras como oficial del *Essex*.

oscuridad. En el acto experimenté una conmoción que agitó todo mi cuerpo. No se veía ni oía nada; sin embargo, una mano sobrenatural parecía pesar sobre las mías. Mi mano colgaba fuera de la colcha y el incógnito, impensable y silencioso fantasma o silueta a que pertenecía la mano parecía estar sentado muy junto a mi cabecera. Permanecí allí por un tiempo que me parecieron siglos, sin atreverme a retirar la mano. Y, sin embargo, tenía conciencia que, de retirar tan sólo la mano una pulgada, el horrible hechizo se desharía. Nunca supe cómo me libré de tal sensación. Sólo sé que al despertarme por la mañana lo recordé súbitamente todo, y durante los días, semanas y meses que siguieron me perdí vanamente en intento de explicarme aquel misterio. Incluso hoy, en este mismo momento, aún me preocupa el acontecimiento mencionado” (Melville, 1851 [ed. 2004], pp. 62-63)

Como podemos observar, Melville se centra en la descripción de percepciones físicas durante la parasomnia, mediante la descripción de un fantasma o silueta que se encuentra sentado cerca de la cabecera, junto a una mano que se posaba sobre Ishmael. Enfoca la atención en las sensaciones, dejando a un lado las alucinaciones auditivas o visuales (“No se veía ni oía nada”), al contrario que las descripciones que realizaron Shalley o Poe. Muchas personas que han padecido por primera vez parálisis del sueño durante la infancia o la adolescencia (que, como recordamos, es cuando comienzan a aparecer por primera vez los síntomas de la parálisis del sueño) (American Academy of Sleep Medicine, 2001), recuerdan con gran detalle las sensaciones y el miedo originado. Intentan darle una explicación lógica, pero, como sucede con el protagonista Ishmael, no terminan de encontrarla generándose un halo de misterio alrededor de la experiencia. Según Joseph Herman, hay un claro indicio de parálisis del sueño debido a la similitud de las características definidas en la novela; entre ellos, el estrés y la incomodidad corporal que vive Ishmael durante su niñez (Herman, 1997) y que puede reiterarse en el futuro.

El escritor ruso Fyodor Mikhailovich Dostoevsky, sufría de epilepsia desde su adolescencia¹³⁷, lo que le provocaba también angustiosas pesadillas y temores, que se vieron reveladas en su obra maestra, *Los hermanos Karamazov* (1881). En ella, nos muestra la historia de la familia rusa Karamazov, compuesta por un padre y cuatro hijos, describiéndonos sus pensamientos alrededor de la moralidad, la libertad y la familia, entorno a la temática del parricidio, debido al asesinato del padre por parte de uno de los hermanos. El estudio que realizan A. Stefani con equipo de investigación en el artículo *Description of Sleep Paralysis in The Brothers Karamazov by*

¹³⁷ Freud a través de su ensayo *Dostoevsky y el parricidio* (1928) analizó la neurosis y la epilepsia de Dostoevsky, realizando teorías de cómo influyó en sus obras literarias el concepto de culpa después de la muerte de su padre, añadiendo que *Los hermanos Karamazov* era una de sus obras maestras debido a sus elementos edípicos escondidos. Para más información: (Vladiv-Glover, 1993)

Dostoevsky (2016), nos muestra un análisis descriptivo de características encontradas en la novela, que se pueden asemejar a la parálisis del sueño. Una de las experiencias narradas más similares a la parasomnia, es la pesadilla de uno de los hermanos, Ivan, donde nos encontramos el capítulo nueve, titulado *El diablo. La pesadilla de Ivan Fiodorovich* (Stefani et al., 2016) describiendo lo siguiente:

“Los golpes continuaron. Iván quería correr hacia la ventana, pero algo parecía encadenar sus brazos y piernas. Se esforzó cada vez que esfuerzo para romper sus cadenas, pero en vano. Los golpes en la ventana se hicieron más y más fuertes. Al final las cadenas se rompieron e Ivan Fyodorovich saltó del sofá. Miró a su alrededor ampliamente. Ambas velas casi se habían quemado, el vaso que acababa de tirar a su visitante (el diablo) estaba de pie ante él en la mesa, y allí no había nadie en el sofá de enfrente. Los golpes en la ventana al marco, continuó persistentemente, pero no fue de ninguna manera tan ruidoso como había parecido en su sueño, por el contrario, era bastante tenue (...) ¡No fue un sueño! ¡No, te juro que no fue un sueño, todo acaba de suceder!" gritó Ivan Fiodorovich. Se apresuró a la y abrió el cristal móvil” (Dostoevsky, 1881 [ed. 2012], p. 740)

El diablo le había visitado durante un sueño largo y realista, sentándose en el sofá que se encontraba delante suyo, riéndose y burlándose de sus creencias. Tanto era su desesperación por que éste desapareciese, que coje un vaso que se encontraba en la mesa y se lo lanza al diablo. Repentinamente en este momento, oye unos golpes en la ventana provenientes de su hermano, Alyosha, que le despierta del trance. Sin embargo, le es imposible mover su cuerpo. Tanto la incapacidad de movilidad como las visiones del vaso y el diablo son obviamente alucinaciones propias de la parálisis del sueño. Stefani (et al., 2016) creen que Dostoievski utiliza la descripción de la parálisis del sueño para otorgar una riqueza a su obra como recurso literario. Sin embargo, el autor considera la parálisis y las pesadillas como parte de una manifestación clínica de la crisis psicótica que experimentaba el personaje de Ivan en ese momento. Sin embargo, no hay ningún precedente que fusione o vincule este trastorno del sueño con la psicosis, ya que ésta se caracteriza por otros síntomas clínicos como son delirios, lentitud motora, pensamiento y lenguaje confuso y comportamientos inhabituales (Stefani et al., 2016).

Otra de las experiencias que se ha encontrado donde se describe a la perfección la percepción de la parálisis es en el relato *El Horla* (1887) del escritor francés Guy de Maupassant. En dicho relato, describe como si se tratase de un diario la sucesión de acontecimientos que ocurren durante una serie de días donde cae enfermo. En esta obra nos encontramos el siguiente fragmento definiendo exactamente la experiencia:

“(..) Luego me acuesto y espero el sueño como si esperase al verdugo. Espero su llegada con espanto; mi corazón late intensamente y mis piernas se estremecen; todo mi cuerpo tiembla en medio del calor de la cama hasta el momento en que caigo bruscamente en el sueño como si me ahogara en un abismo de agua estancada. Ya no siento llegar como antes a ese sueño pérfido, oculto cerca de mí, que em acecha, se apodera de mi cabeza, me cierra los ojos y me aniquila. Duermo durante dos o tres horas, y luego no es un sueño sino una pesadilla lo que se apodera de mí. Sé perfectamente que estoy acostado y que duermo... lo comprendo y lo sé... y siento también que alguien se aproxima, me mira, me toca, sube sobre la cama, se arrodilla sobre mi pecho y tomando mi cuello entre sus manos aprieta y aprieta... con todas sus fuerzas para estrangularme. Trato de defenderme, impedido por esa impotencia atroz que nos paraliza en los sueños: quiero gritar y no puedo; trato de moverme y no puedo; con angustiosos esfuerzos y jadeante, trato de liberarme, de rechazar ese ser que me aplasta y me asfixia, ¡pero no puedo! Y de pronto, me despierto enloquecido y cubierto de sudor. Enciendo una bujía. Estoy solo. Después de esa crisis, que se repite todas las noches, duermo por fin tranquilamente hasta el amanecer.”(Mausapassant, 1887 [ed. 1945], pp. 44-45)

Según el investigador, profesor y neurólogo Luis-Carlos Álvaro, Mausapassant era un excelente entendido en el área de psicología y neurología, reflejando sus conocimientos en sus escritos. Incluso, asistió a diferentes conferencias realizadas por Charcot en el Hospital de la Salpêtrière (Álvaro, 2005). Maupassant puede que haya sido el primer escritor en plasmar sus experiencias reales de la parálisis del sueño con sintomatologías tan definidas, como es la percepción de estrangulamiento o presión en el pecho con la inmovilidad del cuerpo. Define claramente, paso por paso, la sucesión de sensaciones corpóreas que se experimenta (Miranda & Högl, 2013; Jerome M. Schneck, 1994). Brian Sharpless explica cómo Mausapassant había experimentado previamente alucinaciones a través de la paraonia, llevándole casi al suicidio y resultando hospitalizado hasta casi su muerte (Ignotus, 1968; Sharpless & Doghramji, 2015, p. 48). No obstante, en esta ocasión, podemos imaginarnos el prototipo y arquetipo de *The Nightmare* con facilidad, ya que las características visuales que generamos se producen de forma constante sin ninguna intencionalidad por parte del lector.

Un relato sorprendente es el de Thomas Hardy con su “**El Brazo Marchito**” (1888) dentro de sus *Cuentos de Wessex*. En él narra la historia de Rhoda Brook, una lechera y su hijo adolescente, que son abandonados por su padre, Farmer Lodge. Éste se casa con una nueva esposa, Gertrude. Los celos en Rhoda comienzan a emerger frente a Gertrude. Ésta última, a modo de pesadilla de Füssli, aparece envejecida y en forma monstruosa aplastando a la lechera posándose en su pecho. Sin

embargo, Rhoda, para librarse de ella, la agarra de un brazo y se la quita de encima. Desde entonces, Gertrude poseerá una marca en el brazo, haciendo que éste se vaya pudriendo paulatinamente por una extraña razón. La escena es la siguiente:

“Una noche, dos o tres semanas después del regreso de la novia, cuando el niño se había ido a la cama, Rhoda se sentó mucho tiempo sobre las cenizas del césped que había rastrillado delante de ella para extinguirlas. Contempló tan intensamente a la nueva esposa, como se le presentaba en su mente sobre las brasas, que olvidó el lapso de tiempo. Por fin, cansada por su trabajo diario, ella también se retiró. Pero la figura que tanto la había ocupado durante este y los días anteriores no debía ser desterrada por la noche. Por primera vez, Gertrude Lodge "visitó a la mujer suplantada en sus sueños". Rhoda Brook soñó - ya que no se podía creer su afirmación de que realmente veía, antes de dormirse - que la joven esposa, con el vestido de seda pálido y el gorro blanco, pero con los rasgos escandalosamente distorsionados y arrugados por la edad, estaba sentada sobre su pecho mientras yacía. La presión de la persona de la Sra. Lodge se hizo más pesada; los ojos azules se asomaron cruelmente a su rostro; y luego la figura empujó hacia adelante su mano izquierda burlonamente, para hacer que el anillo de bodas que llevaba brillara en los ojos de Rhoda. Enloquecido mentalmente, y casi asfixiado por la presión, el durmiente luchó; el incubo, todavía mirándola, se retiró a los pies de la cama, sólo, sin embargo, para acercarse por grados, retomar su asiento, y hacer brillar su mano izquierda como antes.

Jadeando para respirar, Rhoda, en un último y desesperado esfuerzo, sacó su mano derecha, agarró el espectro de enfrentamiento por su molesto brazo izquierdo, y lo hizo girar hacia atrás hasta el suelo, comenzando ella misma a hacerlo con un grito bajo.

"¡Oh, cielo misericordioso!" gritó, sentada al borde de la cama con un sudor frío; "eso no fue un sueño - ¡estaba aquí!. Podía sentir el brazo de su antagonista a su alcance incluso ahora, la misma carne y hueso, como parecía. Miró al suelo donde había hecho girar el espectro, pero no había nada que ver.”(Hardy, 1888 [Ed. 1999], pp. 335-336)

Su relato está repleto de características propias de la parálisis del sueño y del prototipo visual generado por Füssli al posarse el incubo sobre el pecho antes de la boda de Lodge y Gertrude. De nuevo, se vuelve a resurgir la temática de un amor no correspondido. En la escena podemos ver un aura de confusión y miedo por lo ocurrido, mezclando también ficción y realidad en un estado

de ensoñación. En cuanto al íncubo, es retratado a través de una mujer, por lo que sería más apropiado denominarlo súcubo debido a su género (Sharpless & Doghramji, 2015, p. 49). El episodio, como podemos ver, cesa con un acto de movimiento repentino, propio de la parasomnia. Realmente lo que Hardy nos quiere mostrar a través de las alucinaciones y la guerra de celos, es que la belleza exterior se marchita, mientras que el interior sigue intacto.

Reflexionando sobre la belleza, nos adentramos en el siglo XX donde nos encontramos con la segunda novela de Francis Scott Fitzgerald, *Hermosos y Malditos* (1922), representando una visión satírica de la vida americana a través de muchos rasgos de su personalidad, como es la adicción al alcoholismo (Sharpless & Doghramji, 2015, p. 50) en una joven generación enviada directamente a la crisis. A pesar de que no se pueda afirmar con totalidad, se piensa que Fitzgerald pudo experimentar las sintomatologías de la parálisis del sueño reconociendo las figuras alucinatorias como visiones y experimentando una incapacidad de movimiento físico (J. M. Schneck, 1971), plasmándolo así en su obra. En su texto, podemos ver como una de las protagonistas, Gloria, vivencia un episodio de parálisis del sueño:

“(...) se quitó el vestido y la enagua y se lanzó débilmente sobre el lado seco de la cama medio empapada. Cerró los ojos. Estuvo tumbada durante algo más de dos horas (...). Ella estaba consciente, después de mucho tiempo, el ruido de las escaleras había disminuido y la tormenta se estaba moviendo hacia el oeste, sucedida por una lenta y reacia dispersión de la lluvia y el viento, hasta que no hubo nada fuera de sus ventanas, salvo un suave goteo (...). Ella estaba en un estado a mitad de camino entre el sueño y la vigilia, sin ninguna de las dos condiciones predominante... y fue acosada por el deseo de deshacerse de un peso presionador sobre su pecho. Sentía que, si podía llorar, se levantaría el peso, y forzando los párpados de sus ojos, intentó levantarse con un bulto en su garganta... sin éxito... (...) Ella quería a su madre ahora, y su madre estaba muerta, más allá de la vista y el tacto para siempre. Y esto...el peso que la presionaba, la presionaba... ¡oh, la presionaba tanto! Se puso rígida. Alguien había llegado a la puerta y estaba de pie respecto a ella, muy tranquilo excepto por un ligero movimiento de balanceo. Ella podría ver el contorno de una figura diferente contra una luz indistinguible. No había sonido en ningún lugar, sólo un gran silencio persuasivo, incluso el goteo había cesado... sólo estaba la figura, balanceándose, balanceándose en la puerta, un terror indiscernible y sutilmente amenazador (...) Sin embargo, su cansado corazón, latiendo hasta que sacudió sus pechos, le aseguró que había...la naturaleza muerta en ella, desesperadamente sacudida, amenazada...” (Fitzgerald, 1922, pp. 183-184)

Estas características aludiendo a la presión en el pecho, la inmovilización y la incapacidad para articular ninguna palabra, se verán representadas también en la historia *La nieve del Kilimanjaro* (1936) de Ernest Hemingway publicado en *The Fifth Column and the First Forty-Nine Stories* en 1938 (Fleming, 2001). Nos relata una historia presentada en un safari en África donde Harry, un escritor, está atrapado en un campamento junto a Helen. Entre ellos se narran y cuentan experiencias sobre su vida, pasando de la frustración, la irritabilidad a la preocupación por el bienestar de Harry, que habla de forma sarcástica de su muerte. Durante una ensoñación, experimenta ciertas características propias de la parálisis de sueño:

"Dile que se vaya"

No se fue, pero se acercó un poco más.

"Tienes un gran aliento", le dijo. "Apestoso bastardo"

Se acercó aún más a él y ahora no podía hablarle, y cuando vio que no podía hablar se acercó un poco más. Intentó echarla sin hablar, pero se le acercó de modo que su peso estaba todo sobre su pecho, y mientras se agachaba allí y no podía moverse ni hablar, oyó a la mujer decir: "Bwana está dormido ahora". "Sube el catre con cuidado y llévalo a la tienda".

No podía hablar para decirle que se fuera y se agachó ahora, más pesada, así que no podía respirar. Y entonces, mientras levantaban la camilla, de repente todo estaba bien y el peso se fue de su pecho.

(Hemingway, 1987, p. 54)

Muchas de las personas que experimentan la parálisis del sueño, suelen asociarlo a vivencias cercanas a la muerte, por los incesantes latidos rápidos que suceden en su corazón junto con la paralización de todo el cuerpo y la falta de aire. Encontrarte indefenso ante una situación semejante produce temor y especulaciones sobre su origen, produciendo cierta ansiedad por pensar en una muerte cercana (Adler, 1991; Arikawa et al., 1999). Por ello, no resulta extraño pensar que, debido al alcoholismo y la vida que sobrellevaba Hemingway, pudiese haber experimentado esta parasomnia (Sharpless & Doghramji, 2015, p. 51), plasmándola a través de una percepción próxima a la muerte.

Sin duda, existe una evidencia de que muchos escritores padecían de ciertos trastornos del sueño. Debido a la atracción que suscitaba esta temática, querían plasmar sus relatos -a veces, propios- dejando su huella a través de la historia literaria mediante sus obras. Por ejemplo, podemos observarlo en *Don Quijote de la Mancha* (1605) de Miguel de Cervantes, donde, además de tener delirios, incluía en sus descripciones diferentes trastornos del sueño, como el insomnio, somnolencia habitual, ronquidos disruptivos y privación del sueño (Iranzo et al., 2004). También podemos verlo en la obra *La Divina Comedia* (1472) de Dante Alighieri, a través de la narcolepsia (Plazzi, 2013) o en *McBeth* (1606) de William Shakespeare, con el sonambulismo, la apnea del sueño, el insomnio y las pesadillas (Furman et al., 1997).

En ocasiones, la asociación al arquetipo de *la pesadilla* será fácilmente palpable mediante el texto, y otras veces, representará únicamente una ensoñación sin ninguna sintomatología propia que se identifique con la parasomnia. Por ejemplo, en la obra *Verano* (1974) de Julio Cortázar, nos encontramos metáforas comunes con el inconsciente y la oscuridad a través de una pareja que pasa la noche en una cabaña, mencionando el pánico por dejar las ventanas abiertas y “la multitud de caballos que se acercaban a la ventana” (Young, 1993, pp. 375-376). Sin embargo, no podemos caer en la imprudencia de afirmar que todo aquello que contenga un caballo y una ventana se aproximen al prototipo visual de Füssli. Deben contener características propias de la *pesadilla* sin llegar a omitir su arquetipo. Otros casos, se basan simplemente en referencias visuales reiterativas de historias de terror a través de incubos o súcubos, como podemos ver en *Descenso al infierno* (1937) de Charles Williams, *La imagen de Julie* (1962) de Richard Matheson, *Operación Caos* (1971) de Poul Anderson ó *El súcubo* (1979) de Kenneth Rayner Johnson, que se alejan tanto de la representación de Füssli como de las características importantes de identificación de la parasomnia y otros trastornos del sueño.

Es fascinante comprobar como, a través de las palabras, se pueden producir y regenerar nuevas imágenes. Éstas, formarán parte de un imaginario colectivo, a pesar de partir de conceptos diferentes y otorgarles una interpretación subjetiva. Es aquí, donde se comparten percepciones, procurando aunar simbologías que permitan formular o manifestar su significado, encontrándonos grupos que interpretan visual y mentalmente la misma imagen. El texto está repleto de sensaciones que comprometen al espectador a experimentar y probar nuevas sensaciones por medio de la palabra, poniendo una voz y un tono particular a la vivencia. Por lo tanto, podemos pensar que el arquetipo seduce al prototipo, quedando este último en una composición meramente representativa en el medio visual. Mientras que el arquetipo, tiene la habilidad de transmutar sin perder el terror o la angustia propia de *la pesadilla*.

4.3.4. Prototipos y arquetipos difusos

Las fronteras entre la consciencia durante la ensoñación y la realidad siempre han sido confusas y borrosas, haciendo que el soñador navegue entre ideas y recuerdos que remitirán en comportamientos y nuevas creaciones culturales al comunicarse y transmitirse oral y pictóricamente. De esta manera, podemos encontrarnos con otro tipo de representación donde el relato es acompañado de una imagen ilustrada. A partir de este modelo, podemos llegar a generar otra categorización diferente a las vistas anteriormente, mediante imágenes que no siguen el prototipo de representación de la parálisis del sueño y difieren de su arquetipo común en ciertos aspectos. En este apartado, se quiere mostrar como, en ocasiones, las imágenes pueden llegar a ser confusas por la similitud de la representación de la imaginación o de las alucinaciones nocturnas descritas en relatos. Observaremos, por lo tanto, como puede darse un modelo que difiere de las representaciones analizadas en los anteriores puntos, pero que puede llegar a tener ciertas asociaciones con la parálisis del sueño debido al poder de la imaginación y algunas características de las vivencias. Sin embargo, no hay que confundirlas con la parasomnia, aunque el arquetipo pueda ser similar y su prototipo tener cierta proximidad por la atmósfera mostrada.

Un ejemplo notorio de esta barrera, la ilustra perfectamente el dibujante H. Brocas acompañando al poema satírico de Thomas Grady denominado *No. III. Or, the Nosegay* (1816) donde quiso describir la tortura que provocan las reflexiones por las noches, representando un hombre que es despertado por alucinaciones causadas por su propia culpa, por su propia consciencia. En la imagen (figura 141) observamos a un hombre aterrorizado por las apariciones, cuyo terror se hace se hace verídico al ser totalmente consciente de sus visiones. Nuevamente la escenografía se desarrolla en el dormitorio, donde curiosamente observamos unas cortinas que nos pueden recordar a la obra de Füssli. Debajo de la imagen ponemos leer *Stripes of Conscience, or the Midnight Hour* (Franjas de conciencia, o la medianoche). El poema que lo acompaña dice lo siguiente:

“(...) Entonces fui testigo de los dolores de su alma,
Las heridas de la conciencia, y de la culpa que le devoraba;
Asustado por las feroces visiones de su febril descanso,
Vio diez mil dagas en su pecho...”
(Grady & Bruce, 1816, p. 50)

Algo terriblemente similar explica Samuel Taylor Coleridge, dentro de *A true Portrait of My Nights* con su poema *The Pains of Sleep* (1803), describiendo las pesadillas provenientes de la

imaginación y de un supuesto excesivo consumo de opio que le provocó un estado alterado donde es metaconsciente de su consciencia y de las percepciones que suceden en su pesadilla. En ese momento es donde especifica el dolor que causa la ensoñación cuando no sabes si es real o una alucinación (Haddon, 2016, p. 87; J. Pearce & Asch, 2015, p. 405). En la historia que relata *The Dream* (1844) (figura 142) dentro de la novela *The Mysteries of London* de George W.M. Reynolds, encontramos también un caso parecido: no discernir el estado consciente, pudiendo ser una experiencia alucinatoria de la parálisis del sueño y creyendo al final ser una simple pesadilla. En la representación de la imagen, observamos una postura que nos puede llegar a recordar a la mujer que aparece en el cuadro de Füssli sobre el diván, pero no tiene relación con el concepto de pesadilla, sino con el término de imaginación y/o ensoñación. El fin de su novela es revelar diferentes tramas de la vida londinense de aquella época. Los relatos se fueron publicando de forma semanal junto con una ilustración¹³⁸, a pesar de luego aunarlas en un mismo libro. En la experiencia se relata el horror de un sujeto que una y otra vez a un hombre que se inclinaba sobre él mientras dormía, privándole de todo movimiento corporal. Menciona cómo quería asegurarse de encontrarse despierto o experimentando una visión. Finalmente, se persuade de que era un simple sueño, aunque actualmente sabemos que puede llegar a remitir por su similitud a características propias de la parálisis del sueño.

Según el psicoanalista e investigador de trastornos del sueño, Ernest Hartmann, las pesadillas o experiencias de sueño postraumáticas pueden representar la incapacidad de dominar nuestras emociones más poderosas (Hartmann, 1998). Esta reflexión se puede vislumbrar en la obra *Seein`Things* (figura 143) del ilustrador Maxfiel Parrish que se encuentra acompañando a un poema de Eugene Field en su libro *Poems of Childhood* (1904). Aunque en el poema, observamos lo opuesto. Como un acto pasado que ha impactado al personaje, puede producirle pesadillas o alucinaciones terroríficas, asociando su comportamiento traumático a las vivencias que le sucede por las noches. Queda así abierta la cuestión sobre si la imagen simbólica se construye a través de ciertas situaciones “traumatizantes” o impactantes que sean significativas. Se puede pensar que primero se sigue un proceso de individualización (Edinger, 1972), por el cual se forma un significado de las experiencias de la parálisis del sueño ligado a las experiencias subjetivas y nuestro contexto cultural. Pero cuando éstas son comunicadas a otros sujetos que han

¹³⁸ El relato que veremos a continuación pertenece a *The Dream* (Capítulo XXXIX – Volumen 1 y 2) y no dispone de una ilustración. Sin embargo, se ha querido mostrar un grabado perteneciente a la misma serie *The Mysteries of London*, pero de otro relato denominado *The Gibbet* (Capítulo LXV – Volumen 3 y 4), debido a su interesante composición que nos sugiere recordar la postura que toma el durmiente a una similitud con *The Nightmare* y su estado onírico a través de la representación de su ensoñación con una fuerte carga erótica al mostrar diferentes ninfas semidesnudas.

experimentado las mismas percepciones, se transforman en imágenes que forman un imaginario colectivo compartido.



Fig. 141. *Stripes of Conscience, or the Midnight Hour* (1816) de Thomas Grady

Ilustración realizada por H. Brocas.

Dublin, Irlanda

“En consecuencia, cerró la persiana y se retiró a su sofá, donde se hundió en un sueño profundo (...) Él presionó su mano, ella le devolvió la muestra de afecto y amor. De repente, esta escena fue interrumpida bruscamente. De un profundo receso en la arboleda apareció un miserable, cubierto de harapos, de aspecto sucio y repugnante, con cabello enmarañado, labios resecos y agrietados, ojos salvajes y feroces, y una expresión demoníaca de semblante. Isabella gritó: el miserable avanzó, agarró la mano de Richard, pronunció una risa horrible y reclamó su amistad, ¡la amistad de Newgate! Abrió los ojos; ¡pero el horror experimentado en su sueño ahora se prolongaba, porque un semblante humano se inclinaba sobre él! Sin embargo, no era el distorsionado, horrible y temeroso que había visto en su visión, sino un semblante guapo, aunque muy pálido, y cuyas facciones le resultaban familiares al instante. "¡Eugene, mi hermano, Eugene, querido Eugene!" gritó Richard; y extendió sus brazos para abrazarlo a quien él conjuró. Pero apenas tenía los ojos abiertos sobre ese semblante, cuando se retiró al instante; y Richard permaneció unos momentos en su cama, privado de todo poder de movimiento, y tratando de asegurarse de si estaba despierto o tenía una visión. Un impulso repentino lo sacó de su letargo; saltó de su sofá, corrió hacia la puerta y llamó en voz alta a su hermano. La puerta estaba cerrada cuando la alcanzó; y ningún rastro parecía indicar que algún visitante había estado en esa cámara. Se puso una bata, bajó las escaleras a toda prisa y encontró todas las puertas cerradas como de costumbre a esa hora. Abrió la puerta principal y miró hacia adelante, pero no se veía a nadie. Desconcertado y alarmado, regresó a su dormitorio y una vez más buscó su sofá. Volvió a quedarse dormido, en medio de numerosas y contradictorias conjeturas relacionadas con el incidente que acababa de ocurrir; y cuando despertó dos horas después, estaba dispuesto a persuadirse de que todo era un sueño.” (Reynolds, 1849, p. 109, Capítulo XXXIX, V.1-2)



Fig. 142. Ilustración en el interior del libro *The Mysteries of the Court of London* (1849) de George William MacArthur Reynolds realizada por George Stiff.

“Una vez, cuando di una paliza a un tipo que se acababa de mudar a nuestra calle,
Y padre me envió a la cama sin comer un bocado,
Me desperté en la oscuridad y vi criaturas de pie en una fila,
¡Mirándome con los ojos bizcos y señalándome!
¡Oh, Dios! Estaba tan asustado esa vez que no dormí ni una pizca,
¡Casi siempre cuando soy malo veo cosas por la noche!”¹³⁹
(Field, 1904, p. 191)

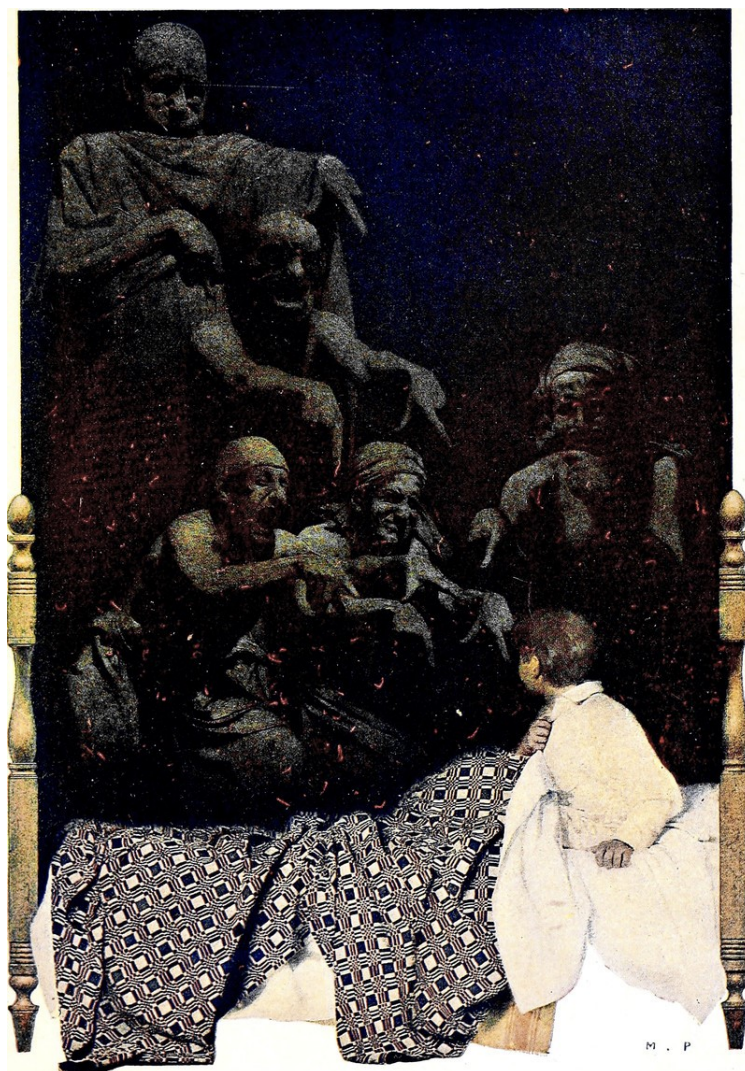


Fig. 143. *Seein' Things* (1904) de Maxfield Parrish

Del libro *Poems of Childhood* de Eugene Field – University of Michigan

¹³⁹ Traducción del inglés al castellano realizado por la autora. El texto original es el siguiente: “Once, when I licked a feller ‘at had just moved on our street, An’ father sent me up to bed without a bite to eat, I woke up in the dark an saw things standin’ in a row, A-lookin’ at me cross-eyed an’ p’intin’ at me—so! Oh, my! I wuz so skeered ‘at time I never slep’ a mite— It’s almost alluz when I’m bad I see things at night!”. Se ha considerado algunas palabras como “alluz” (always), “standin” (standing), “pintin” (pointing) y “I wuz so skeered” (I was so scared). En la página 383 del anexo (Volumen II) se puede encontrar una copia del poema.

Bloque II

DESARROLLO PRÁCTICO ARTÍSTICO

CAPÍTULO 5

AUTOREFLEXIÓN DE MI PRODUCCIÓN ARTÍSTICA EN RELACIÓN A LA PARASOMNIA

5.1. Obras preliminares

Este apartado de la investigación se centrará en el proceso de exploración y autoreflexión de obras artísticas personales preliminares¹⁴⁰ a la producción artística final de la parasomnia, con el fin de ayudarnos a aproximarnos a una recreación visual de la experiencia en el próximo capítulo. Cuando se analizan las vivencias de personas que han padecido la parálisis del sueño (teniendo siempre en cuenta sus contextos culturales y sociales) se encuentran elementos relevantes que hay que tener en mente en todo momento, y que, en ocasiones, pueden pasar desapercibidos, como son la cognición corporal entorno al espacio, junto con sus pensamientos, sus recuerdos y sus conductas a la hora de externalizar una emoción. Estos conceptos han sido siempre una fuente relevante de estudio y reflexión para la producción de mis obras artísticas, permitiéndome comprender y aproximarme a una representación del imaginario colectivo, analizando el comportamiento de los sujetos desde una perspectiva *emic* y *etic*¹⁴¹, como veremos a continuación. De esta forma, surge la posibilidad de originar una nueva perspectiva artística, manteniendo

¹⁴⁰ La producción artística mostrada en este capítulo se realizó gracias a la *Beca de Producción y Residencia artística de la Fundación Bilbaoarte* (Bilbao), con una ayuda económica a la creación artística con residencia durante los meses de enero a junio 2017. Su producción sirvió como inicio de reflexión para acercarnos a una representación visual de experiencias cercanas a la parálisis del sueño y otro tipo de alucinaciones. Estas obras artísticas preliminares no se basan en recrear una imagen visual a través de la técnica fotografía, como veremos más adelante en el siguiente capítulo, sino que exploran otras técnicas y procesos artísticos como la escultura, el videomapping, la instalación y el vídeo. Esto permite indagar en otras áreas diferentes que enriquecen la investigación alrededor de dicha parasomnia.

¹⁴¹ Esta dicotomía terminológica usada durante la investigación es tomada del lingüista Kenneth Pike, y más tarde retomada por el antropólogo Marvin Harris, como forma de distinción entre el interior y el exterior de “la posición del otro como sujeto cultural inscrito en una realidad determinada”(Schaffhauser, 2010, p. 257). Más adelante, se desarrollará la definición de sus significados concretos.

siempre -dentro de mi conocimiento-, una rigurosa base científica donde apoyarme para su respectiva creación y configuración de cara a su estudio y exposición al público.

El objetivo principal de este capítulo es adentrarnos en la mimetización y participación afectiva de la experiencia de la parálisis del sueño para un mayor entendimiento de ésta, mediante lo que Howard Gardner denomina inteligencia intrapersonal e interpersonal¹⁴², permitiéndonos ahondar en la introspección, pero a su vez distanciándonos del problema, comprendiendo, interpretando y reflexionando sobre la problemática que puede llegar a ocasionar esta parasomnia. Los elementos que se abordarán partirán de la recepción de testimonios, denominada en este estudio *Mimetizar*, describiendo elementos como son el registro de testimonios, la identidad del sujeto y la comunicación; pasando al segundo apartado denominado *Rememorar*, donde nos adentraremos en el estudio previo de la experiencia de la parálisis del sueño desde el cuerpo, el espacio y la recreación de la imagen o recuerdo originado; y se cerrará el capítulo con la sección *Objetivar*, donde se reflexionará sobre las percepciones sensoriales y las fobias originadas a través de una objetivación de la experiencia, teniendo en cuenta los diferentes contextos culturales. En las tres categorías, se podrá observar un apartado independiente con una obra personal entorno a la reflexión generada. Como comenté anteriormente, para estos apartados, se han adoptado dos puntos de vista o perspectivas diferentes, denominadas por el lingüista Kenneth Pike, como *emic* y *etic*, integrando de esta manera una tolerancia y percepción que origina un nuevo plano en el aprendizaje y comprensión de la experiencia de esta parasomnia (Pike, 2005). Entendemos la perspectiva *emic* como aquella que se logra cuando miras la problemática desde el interior del problema, adaptando sus valores y aportaciones. En este caso, bien porque se ha vivido la parálisis del sueño en primera persona y se posee un vínculo estrecho con ella o simplemente porque la persona ha podido introducirse sin que sus valores personales intervengan, convirtiéndose en uno más de ellos. Por otro lado, podemos definir la perspectiva *etic*, en esta ocasión, como aquella que se realiza cuando observas la parálisis del sueño desde el exterior del sistema, adoptando otro punto de vista totalmente diferente a cuando formas parte de la problemática.

¹⁴² El investigador y profesor de psicología Howard Gardner de la Universidad de Harvard distingue ocho capacidades cognoscitivas que denomina “inteligencias” en su *Teoría de las Inteligencias Múltiples* donde considera que no existe una inteligencia única en el ser humano, sino, que cada uno está formado por diferentes “inteligencias” que marcan nuestro potencial pudiendo ser estimuladas desde la infancia. En ellas nos encontramos la inteligencia lingüística, la lógico-matemática, la visual y espacial, la musical, la corporal-cinestésica, la naturalista, la interpersonal (social) e intrapersonal. Éstas dos últimas se han querido resaltar como estimulación para poner en práctica a la hora de elaborar el estudio y análisis de la experiencia, ya que se considera de gran relevancia para el conocimiento de la disciplina. Para más información: (Gardner, 2005)

El problema fundamental de practicar ambas perspectivas radica en el riesgo de poder proyectar valores personales dejando atrás las valoraciones de las personas que se estás explorando, pero lo ideal como estudio artístico es poder moverse tanto en *emic*, como en *etic*. Por este motivo, la investigación llevada a cabo se realizará desde ambas perspectivas. Primeramente, se partirá desde una perspectiva *emic*, ya que se ha vivido personalmente la experiencia, es decir, la vivencia de la parálisis es desde el interior, observando la problemática y participando en la experiencia, llegando a compartirla con otros sujetos. Pero, a su vez, se ha querido tratar desde una perspectiva *etic*, mirando y analizando desde el exterior la problemática que conlleva este trastorno del sueño, dejando a un lado los valores personales subjetivos y manteniendo un rigor investigador y objetivo. Es importante mantener cierta distancia profesional, pero comprendiendo en el fondo el sufrimiento y las sensaciones que padecen, entrando en un estado consciente mediante la lectura de emociones a un nivel cognitivo para percibir en un contexto común lo que otra persona puede llegar a sentir.

5.1.1. Mimetizar: Testimonios e identidad

El testimonio es una huella, el relato de algo que sucedió, convirtiéndose así en un puente entre el archivo y la memoria, incorporando esta última en el discurso. Pero cuando se recoge un testimonio, se plantean diversas cuestiones que nos hacen analizarlo. Como dice Bakhurst (2014, p. 27), por una parte, se aborda la propia presencia del sujeto en el momento en el que ocurrió; en este caso, se sabe que el sujeto estaba presente en el lugar donde sucedió, ya que es una experiencia personal y sensorial que sólo él o ella puede describir. Por otra parte, una vez que tienes el testimonio y sabes que la persona estaba presente en el momento de la experiencia, cabe la posibilidad de solicitar la credibilidad sobre lo que está narrando. Para ello, debe haber una confianza con el sujeto, creando un proceso de recepción entre el emisor y el receptor. Es en ese instante donde la memoria pasa de ser individual a ser compartida, donde el recuerdo pasa de una persona a otra. E incluso, puede ocurrir que la segunda persona integre palabras, imágenes descriptivas o sucesos de los recuerdos de la primera persona a su propio testimonio de forma subconsciente, creyendo que también los ha vivido.

Al hablar de testimonios, hay que tener presente que éstos provienen de la memoria, la cual mantiene una estructura narrativa en ciertas ocasiones. Es relevante saber que cuando hablamos de estructura narrativa, tenemos que distinguir dos formas de narrar una experiencia; por una parte, tomando la palabra *narrar* como algo informativo acerca de un suceso y por otro lado la palabra *relatar*, que remite acerca de algo que tiene cierto significado para quién lo está contando

y para quién lo escucha o lee. En la mayoría de los casos recopilados para esta investigación¹⁴³, nos encontramos con relatos. Esto es importante, ya que ésta es la cualidad que sostiene a la memoria; guardar y dar un significado de lo que vale la pena registrar para poder comunicarlo a otra persona. Aquí es donde se crea el sentido de los testimonios, el sentido que alude al propio entendimiento y que encuentra una razón para poder otorgarle un significado y brindarle unos atributos que hagan ganar importancia respecto a otros en nuestra memoria.

En el momento en que alguien nos aporta un testimonio basado en una experiencia personal como es la parálisis del sueño, nos está abriendo su mente a una “tragedia” comunicativa pudiendo existir discordancias donde su imaginación o recuerdos le confundan, mezclando lo real con lo ficticio. La imaginación es muy engañosa y lo perceptible puede no ser tan real como creemos que es. Continuamente estamos construyendo realidades a través de la forma y el contenido a la hora de comunicarnos. Y he aquí el paradigma constructivo: el pensamiento depende de la forma y no únicamente del contenido que posea.

Y en este caso, a pesar de que la voz la posea un único individuo, comienza a resonar con fuerza cuando varios sujetos le otorgan forma de comunidad que confluye alrededor de un mismo territorio (una misma temática) sin importar las barreras culturales, sociales o económicas. En este caso, hablamos de comunidad y no de asociación, ya que intervienen emociones personales que originan vínculos de unión; y como menciona Salvador Giner, su diferenciación se basa principalmente en la socialización y la integración (Giner, 1973, p. 84).

En cada testimonio, hay una identidad, un discurso del “yo”, donde el individuo elabora su propio relato bajo una identidad sólida que le permite defender sus valores y creencias, extrapoladas a sus respectivas experiencias. Su propósito es transmitir sus propias emociones sintiéndose comprendido y escuchado por el receptor. Muchos de los testimonios terminan siendo ideológicos, expresándose por medio de metáforas, paradojas o asociaciones similares de percepciones anteriores. El discurso, en ocasiones, suele desembocar en dramatizaciones de la experiencia que dan testimonio de la existencia de conjuntos sociales que se autoafirman, ya sea por creencias sobrenaturales, o rituales de ayuda para combatir la experiencia. Estas acciones reparadoras operan en un orden simbólico que llega a dejar una huella, y, por lo tanto, en la visualización de esta parasomnia tan particular en la sociedad por medio de experiencias grupales y no sólo individuales.

¹⁴³ Ver página 75 del apéndice (Volumen II) con los testimonios.

5.1.1.1. Obra personal: *Análisis de testimonios*

Tras la recopilación de los primeros testimonios y el proceso reflexivo de los encuentros generados con los distintos individuos que padecían parálisis del sueño, se elaboró una obra que capturase la esencia del procedimiento, con la intencionalidad de que formase parte de la investigación. De esta forma se generó la obra *Análisis de testimonios* (2017) (figura 144), gracias a la beca de Producción y Residencia Artística de la Fundación Bilbaoarte (Bilbao), donde se insertaron los primeros testimonios de los sujetos que habían participado en el comienzo de la investigación dentro de probetas médicas de laboratorio. El objetivo principal se centra en encapsular y resguardar de modo seguro cada relato, y, por lo tanto, cada identidad como extractos clínicos de laboratorio a analizar. Las probetas se observan sostenidas por una estructura frágil de metacrilato en dos niveles diferentes, basadas en modelos de esterilización, originando una atmósfera aséptica y analítica.

Con la intencionalidad de que fuese una obra interactiva con el público, se dejaron ciertas probetas vacías con el objetivo de que el espectador que hubiese experimentado la parálisis del sueño, -o experiencias similares a esta parasomnia-, pudiera escribir en un pequeño papel en blanco su testimonio y compartirlo, introduciéndolo en el interior de la probeta que estuviese vacía. De esta manera, se agregarán más identidades formando una red articulada y continuada de resistencia que otorgará voz y palabra a los sujetos mediante la escritura. Dejarlo por escrito es importante, ya que “narrar o relatar una cosa significa tener algo singular y especial que decir” (Adorno, 1962). El espectador, además de compartir su experiencia, posee la libertad de abrir el tapón que mantenía inalteradas las muestras y leer el resto de los testimonios que otros individuos han dejado a su paso. Esta forma de interacción con el público formuló un discurso en el espacio expuesto en torno a la comunicación de experiencias similares, creando una colectividad a partir de la individualidad de sus vivencias subjetivas. De modo que, nos encontramos con diferentes probetas (objetos) que funcionan por sí solas debido a su contenido, componiendo un conjunto de experiencias contabilizadas que le otorga poder, forma, número y visibilidad a esta parasomnia.



Fig. 144. Obra *Análisis de testimonios* (2017) de Amaia Salazar.

Beca de Producción y residencia artística de la Fundación Bilbaoarte (Bilbao). Fotografía de autor.

5.1.2. Rememorar: Fase constructiva

Focalizar la atención sobre el proceso de construcción y formación de un recuerdo a partir de la imagen mental y la emoción originada a través de una experiencia vivida durante la parálisis del sueño, ha sido una de las bases principales para abordar la investigación artística de este estudio preliminar. En este apartado, se reflexiona cómo influyen las emociones negativas (directamente asociadas con la emoción del miedo) sobre nuestro cuerpo y de qué forma rememoramos bajo el aprendizaje de experiencias. Así mismo, se centra la atención en realizar un proceso de introspección entorno al cuerpo del sujeto y el espacio que le rodea (en este caso, el dormitorio) como objeto de reflexión. De esta forma, podremos acercarnos a una comprensión de cómo nuestro pensamiento y nuestros sentidos intervienen sobre nuestro comportamiento en circunstancias específicas que envuelven, en este caso, a experiencias afines a esta parasomnia.

5.1.2.1. Memoria e imagen: El recuerdo

Somos nuestras propias memorias, a pesar de que, aunque seamos o no capaces de apreciarlo, nuestros recuerdos se desvanezcan y desdibujen continuamente, ya que nuestro sistema neuronal no posee una capacidad infinita de almacenamiento. Por este motivo, ciertos sistemas neuronales cambian constantemente en nuestra red neuronal, y se concentran paulatinamente en otra red creando nuevas conexiones a la red neuronal original. Es por ese motivo, por el cual los recuerdos son completamente plásticos. Según nuestras emociones, vamos añadiendo detalles de nueva información a nuestros recuerdos. Por lo cual, podemos entender que nuestros recuerdos serán cada vez menos fieles a la realidad que conocemos. La memoria, se encarga de estructurar el sistema neuronal moldeando los recuerdos durante el paso del tiempo, siendo ésta la que definirá nuestra identidad y la que hará que nuestras percepciones se lleguen a activar intensamente cuando hay un estímulo externo concreto que reconocemos de experiencias previas.

La memoria, mantendrá todo aquello que considere significativo y cobre un sentido dentro del sujeto. Somos capaces de seleccionar experiencias y modificarlas inconscientemente, llegando a poseer una composición hermenéutica donde los recuerdos pueden tener más de una interpretación a lo largo de los años. Este aspecto nos hace repensar sobre el acto de relatar testimonios de la parálisis del sueño de forma colectiva, como hablamos anteriormente. Cuando una persona narra su experiencia, determinará qué considera memorable y qué no, reproduciendo, extendiendo, cambiando y alterando el discurso según las emociones que nos evoque el momento. Además de reconstruir por asociación de ideas un relato, que puede que haya sido totalmente

diferente en el pasado. Los recuerdos influyen no únicamente sobre nuestro pensamiento (y en nuestras emociones), sino que además afectará a nuestro comportamiento cuando nos posicionemos ante situaciones parecidas ya que, inconscientemente, realizaremos predicciones sobre lo que puede ocurrir. Y en función de las predicciones condicionadas por la emoción del momento, se realizará una acción.

Daniel Kahneman, premio Nobel y fundador de la economía conductual, impartió en TED una conferencia sobre la diferencia que existía específicamente entre una experiencia y un recuerdo, y cómo estos se vinculaban (Kahneman, 2010). En ella explica cómo nuestro “yo” que tiene experiencias, y nuestro “yo” que recuerda, perciben las percepciones y las emociones de manera diferente, sobre todo ante el concepto de felicidad. Una base importante de su diferenciación suele basarse en las etiquetas verbales que utilizamos para describir la sensación, a parte del sinfín de factores personales y culturales existentes alrededor de un sujeto. Algo parecido demostró la psicóloga americana Elizabeth Loftus a través de diferentes experimentos que explicaban cómo podemos modificar un recuerdo cambiando simplemente una palabra en el discurso. Uno de sus experimentos consistió en elaborar a diferentes sujetos dos preguntas iguales utilizando palabras distintas. Para ello, mostró a los participantes vídeos de accidentes de tráfico preguntándole “¿A qué velocidad diría usted que iban los coches cuando chocaron?” y “¿A qué velocidad diría usted que iban los coches cuando se estrellaron el uno contra el otro?” (Loftus & Palmer, 1974). Loftus se percató de que verbos como “estrellarse” provocaban en la mente de los sujetos la percepción de que los coches circulaban a una mayor velocidad que si utilizaba el verbo “chocar”. De esta forma, se observa como el enfoque descriptivo que tome una palabra puede cambiar el recuerdo sobre el vídeo que se ha visualizado. Si a través de un vídeo, puede alterarse el recuerdo, imaginémonos que alcance puede tener una situación real como la parálisis del sueño cuando está cargada de emociones y los sujetos relatan sus experiencias con una entonación, una gestualidad facial y un comportamiento que puede servir de reflejo para otro individuo. Por ello, las expectativas previas, las emociones asociadas, el significado del suceso, o los recursos prestados a esa sensación son relevantes junto con otras fuentes sensoriales.

El contexto en el que se produjo la parálisis del sueño evocará sensaciones que crees que pueden ser recordadas fielmente. Pero en realidad, no se recuerda exactamente, ya que a lo largo del tiempo los intervalos de recepción son muy cortos y, como hemos dicho anteriormente, los recuerdos se transforman y se alteran inconscientemente. Cabe mencionar que el recuerdo mantiene tres niveles que están ligados al proceso de memoria: la *codificación*, que es la captación de información del cerebro, mediante una extracción del significado; el *almacenamiento*, que es la retención de la información codificada de forma persistente; y, por último, la *recuperación*, que

es la obtención de la información a partir del almacenamiento de recuerdos. Es en este último donde se recrea la imagen mental que recordamos de la visión de la parálisis del sueño. Que, por supuesto, puede ser parcialmente falsa, como hemos indicado.

Richard Atkinson y Richard Shiffrin determinarán la que se denomina la *teoría multialmacén*, que se conforma de diferentes almacenes de memoria que se van procesando paulatinamente según el tipo de información que percibamos (Miller et al., 2010). Las personas que sufren esta parálisis momentánea del cuerpo durante un estado consciente suelen generar una memoria episódica, ya que almacenan información visual y de su entorno espacial. Los recuerdos son totalmente complejos, ya que cada imagen visual estará ligada a sensaciones musculares y a las visiones generadas durante la alucinación.

Es relevante entender cómo funciona la estructura cerebral para la conversión de los recuerdos que se registran en la memoria a corto plazo, para pasar a un posicionamiento en la memoria a largo plazo, donde el papel más importante será de nuevo las emociones, que crearán procesos de establecimiento de nuestras experiencias personales. Por lo tanto, cuanto más intensa sea la emoción (en este caso, el terror, la angustia o el miedo), la experiencia será recordada con mayor eficacia. Al igual que si sufrimos heridas en un accidente, evolutivamente lo recordaremos con mayor intensidad para poder evitarlo en un futuro (Damasio, 2011). El humano, al igual que otros animales, realizará una codificación del componente emocional que interviene en el acto para focalizar la atención en una experiencia similar. Por este motivo, las emociones toman una gran carga sobre la toma de decisiones y sobre nuestro comportamiento a la hora de volver a evocar recuerdos. Y quizás, en un futuro próximo, podremos llegar a grabar nuestros recuerdos, controlarlos, provocarlos o incluso eliminarlos por completo de nuestra memoria, explorando los secretos escondidos de nuestra mente a partir de la ayuda de las nuevas tecnologías¹⁴⁴, como indica el físico teórico Michio Kaku en su libro *El futuro de nuestra mente* (2014).

¹⁴⁴ Es importante entender las diferentes alteraciones que puede implicar, en este caso, la tecnología y el uso de internet en la memoria de las personas mediante el “efecto Google”, como ya explicaba Marshall McLuhan en su libro *Comprender los medios de comunicación* (1965). En él, debate como los medios de masas del siglo XX están modificando nuestras mentes, siendo dichos medios una amenaza por el exceso de información y el déficit de conocimiento que está generando, provocando una época de mediocridad, pobreza cultural y una debilidad en los desarrollos personales en la sociedad. Esto se produce porque estamos en la era de no almacenar información en nuestra memoria al poder encontrarla fácilmente en internet. Esto es un problema, ya que nuestro “yo”, nuestra “personalidad” se elabora a partir de recuerdos que nosotros mismos elaboramos, construimos y transformamos, generando así nuevos productos culturales que nos retroalimentan.

a) Obra personal: *RAM*

El proyecto *RAM* (2017) (figura 145) se compone de una instalación formada por tres esculturas de yeso en forma de cerebro donde se proyectan diferentes vídeos originales de mi infancia a través de la técnica de videomapping. El objetivo del proyecto es acercarnos a comprender y analizar cómo funciona nuestra mente y con qué facilidad podemos inventar, crear, y mantener viejos y nuevos recuerdos basados en percepciones físicas y/o imágenes visuales mentales. Se trata de un trabajo de campo autobiográfico, donde se analizan los recuerdos y las experiencias grabadas de momentos específicos entre los años 1992 y 2010 (figura 147). Cada uno de los cerebros representará los recuerdos que han sido almacenados en mi memoria en función de la emoción correspondiente obtenida al visualizarlos de nuevo tras el paso de los años. Las imágenes evocadoras de emociones serán distribuidas de acuerdo a las distintas áreas cerebrales donde se almacenan los recuerdos en función de sus características clínicas y el tipo de memoria (larga o a corto plazo), como son el hipocampo, la neocorteza, y la amígdala. El nombre *RAM*, proviene de un juego de palabras que derivan de la fase “REM” del sueño y el espacio de almacenamiento de información “RAM”, como memoria interna individual.

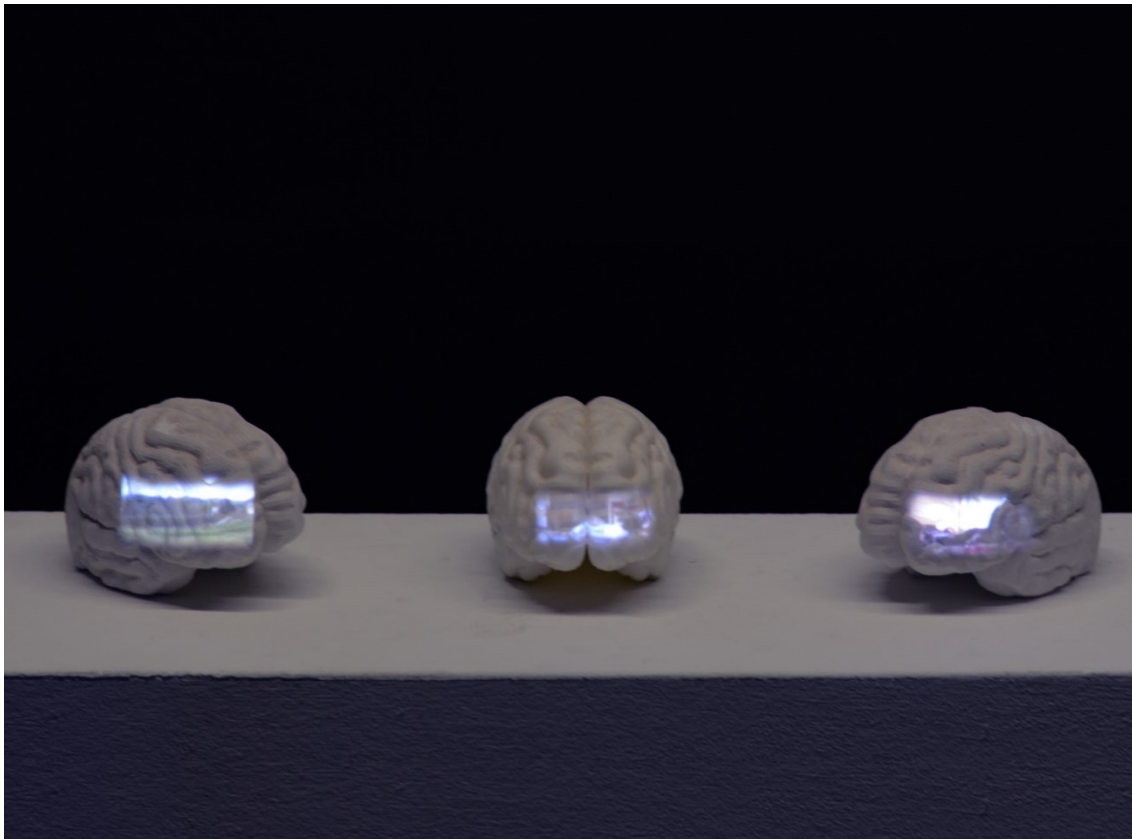


Fig. 145. *RAM* (2017) de Amaia Salazar



Fig. 146. *RAM* (2017) de Amaia Salazar

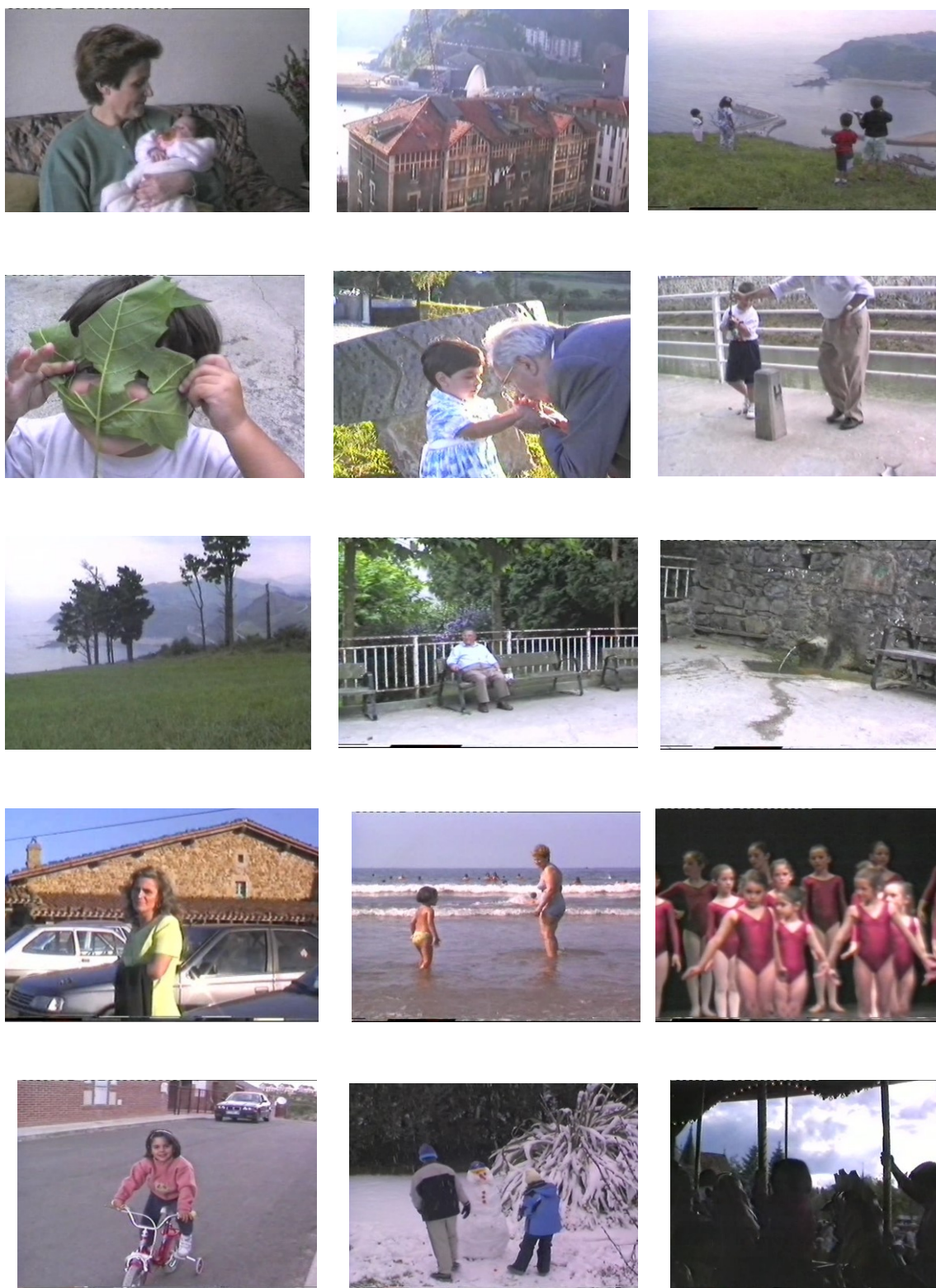


Fig. 147 Fotogramas de los videos que forman parte del proyecto *RAM* (2017)

5.1.2.2. Corporeidad cognitiva: El cuerpo y el espacio

Durante la experiencia de la parálisis del sueño se crea una imagen del cuerpo donde se produce la vivencia, así como diversos fenómenos característicos como son las alucinaciones. A partir de este punto, surgirá una construcción imaginaria que pertenecerá al propio sujeto, identificándose él mismo a través de una verbalización mental de palabras que no podrá externalizar en ese momento. Se formará una identidad a través de la proyección de su cuerpo al estar completamente inmovilizado, provocando efectos somáticos tempo-espaciales de la realidad. Es aquí donde se establecerá una relación entre el hombre y su cuerpo, donde el sujeto formulará un pensamiento identificador que informará de la realidad que está sucediendo. Por lo tanto, el cuerpo del sujeto durante la parasomnia actuará como objeto de identificación en el predominio del imaginario colectivo, a través de funciones visuales o percepciones de la existencia de su propia noción del cuerpo. De esta forma se genera una huella permanente donde el cuerpo se transformará de nuevo en una imagen propia, no en “objeto físico”. Cuando hablamos normalmente de un cuerpo, lo pensamos y asociamos a algo sólido, de carne y hueso, pero también hay que tener cuenta el *cuerpo hablado*, es decir, un cuerpo que va mucho más allá del organismo y se define hacia una subjetividad corporizada (Le Du, 1992; Pol Colmenares, 2015); una cognición encarnada según las representaciones mentales que incorporan las experiencias generadas en las alucinaciones.

Cuando un acontecimiento nos produce un gran impacto visual y emocional, junto con la experiencia sensorial existente (y, en este caso, asociado a la emoción del miedo), se grabará en nuestra memoria episódica la sensación experimentada de hallarse en una situación de peligro que difícilmente se puede controlar en una primera instancia. Esto genera un incremento de la emoción, y, por tanto, que el recuerdo quede grabado en la memoria por un largo tiempo. Debemos entender esta memoria como un mecanismo que conecta el proceso de aprendizaje estando íntimamente ligada a la percepción. Tanto la percepción como la memoria se construyen a partir de un mismo lenguaje repleto de sentimientos y sensaciones, bajo la valoración de los propios sujetos. Por ello la percepción que ellos poseen de su cuerpo como objeto inmóvil, es una experiencia vital y estrechamente relacionadas con las decodificaciones, valoraciones e identidades que se generan alrededor de la vivencia. Atendiendo al resultado del estudio de investigación que realizaron Loretxu Bergouignan y su equipo de investigación, han demostrado que existe una estrecha relación entre la percepción del propio cuerpo y la capacidad de recordar, es decir, entre la experiencia corporal y la memoria (Bergouignan et al., 2014). Para ello, realizaron un experimento utilizando gafas de realidad virtual y auriculares con 84 estudiantes, en el cual se demostraba que, para poder almacenar nuevos recuerdos, necesitamos percibirnos primeramente a nosotros mismos dentro de nuestro propio cuerpo. A través de las gafas de

realidad virtual, se generó la alusión de percibir desde fuera su cuerpo. Siete días más tarde, les realizaron pruebas de memoria, donde se les pidió que contaran y recordaran lo sucedido, dando los máximos detalles. Al mismo tiempo que rememoraban el orden de los acontecimientos, los investigadores analizaron la activación de ciertas regiones cerebrales a través de resonancias magnéticas funcionales. Como resultado final, se comprobó que los estudiantes recordaban el momento mucho peor si no los vivían internamente (es decir, desde su propio cuerpo). Con ello, pudieron demostrar que si experimentamos un evento emocionante (sea cual sea la emoción) sin percibirlo dentro de nuestro propio cuerpo, se pierden ciertos detalles del suceso vivido, y, por lo tanto, se memorizan peor. Para poder almacenar nuevos recuerdos, necesitamos sentir que estamos en nuestro propio cuerpo, tal y como ocurre durante la parálisis del sueño, aunque sintamos que no podemos mover nuestros músculos de forma voluntaria. Dentro de estos estados alterados, es interesante mencionar lo que ocurre cuando se experimenta un viaje astral y se tiene la percepción de permanecer fuera del propio cuerpo. En este proceso, el almacenamiento de memoria se trastorna y el cerebro puede llegar a crear recuerdos totalmente fragmentarios (Bergouignan et al., 2014).

Este halo imaginario de percepción genera una “envoltura corporal” que puede llegar a poseer propiedades interesantes en nuestro cuerpo, como es la ligereza, la transparencia o el concepto de protección o aislamiento¹⁴⁵. A través del cuerpo, se crea un espacio sensible que puede llegar a ser también un mediador para la construcción de identidades o incluso para generar una introspección personal y/o colectiva. El cuerpo permitirá tomar consciencia mediante su identificación pudiendo reconstruir las experiencias corporales, tanto propioceptivas y exteroceptivas del propio sujeto, Generando así una relación íntima entre el cuerpo y la experiencia que desembocará en categorías del imaginario.

Estudio del exterior (el espacio):

Cuando hablamos de las experiencias de la parálisis del sueño, éstas no quedan al margen de la explosión de imágenes procedentes del espacio en el que nos encontramos, siendo el entorno una gran fuerza reveladora. Al narrar la vivencia pensamos en qué momento sucedió y en qué lugar,

¹⁴⁵ Se recomienda la lectura de las prácticas realizadas por Ana Pol durante el seminario “El arte de corporeizar el entorno: Prácticas artísticas y pedagógicas a través del sentir” realizado por nuestro grupo de Investigación *Arte y Cognición corporal en los procesos de creación: Sensibilización ecológica del yo en el entorno* (HAR2017-85485-P), el 19 y 20 de diciembre de 2018 en el MediaLab Prado (Madrid, España). En ellas, entabla una relación y diálogo con la gravedad desde un plano físico a través de la danza y el movimiento, con el fin de abordar con utilidad diferentes reflexiones alrededor del sentido propioceptivo del espacio y el cuerpo. Para más información: (Pol, 2020, pp. 61-80)

intentando encontrar ciertos vínculos en las características externas (espacio) e internas (sensaciones, emociones, etc). En la mayoría de los casos, la parálisis del sueño sucede en un momento difuso en la fase REM durante la noche, por ello, tendremos que posicionarnos ante la reflexión de qué sucede en un espacio tan singular como es nuestro hogar (nuestra fortaleza), y específicamente, en una estancia como es nuestro propio dormitorio, a pesar de poder ser uno ajeno o suceder durante momentos de descanso en el sofá, como podremos ver más adelante en los testimonios. Son espacios íntimos que habitualmente no se suelen mostrar al público, ya que no son espacios de reunión, sino de descanso. Por este motivo hay que saber qué alcance tiene y qué efecto posee la reflexión estética de la figura de la cama como objeto que ocupa un lugar fundamental en la experiencia.

Cuando hablamos de la figura de la cama, ésta puede expresar significados diferentes para una misma persona en diferentes momentos (ya que ésta le otorgará un valor distinto en cada momento de su vida) o poseer significados diversos o comunes para diferentes sujetos. Por lo tanto, podemos decir que la cama es un objeto relacional como definía Lygia Clark, donde la relación que establece en contacto con el cuerpo hace emerger recuerdos y experiencias que no se pueden expresar verbalmente (Bois, 1994). Según ella, la relación que se origina entre cuerpo y objeto no se logra a través de su imagen visual, sí no a través de su imagen sensorial como parte del lugar de la experiencia, partiendo del ambiente, no como un plano, sino como un medio de expresión (Delgado Moya, 2017). Sobre todo, en el medio artístico, la cama ha sido una forma de conocimiento descriptiva¹⁴⁶ de abrirnos al mundo y ofrecernos diferentes perspectivas con funciones tradicionales, morales, políticas, religiosas, o incluso, de límite entre diferentes mundos.

Al referirnos a una habitación íntima, nos alejamos completamente de la idea que describe Marc Augé sobre los *no lugares*¹⁴⁷. Los hogares se definen de por sí solos como una fortaleza, pero

¹⁴⁶ Desde las obras de Toulouse Lautrec, como, por ejemplo, su cuadro *La cama* (1893) donde representaba dos niñas sumidas en un plácido sueño, convirtiéndose así el espacio en un lugar pleno de felicidad; hasta la composición de las obras de Van Gogh al representar su habitación en *El dormitorio en Arlés* (1888), resaltando la tranquilidad que le transmitía, junto a la sencillez de los colores y la sensación de permanencia en una estancia. Estas son atmósferas muy contrarias a lo que también pueden representar obras como *One month after Being Battered* (1984) de Nan Goldin, mostrando una fotografía suya con moratones en el ojo tras haber sido maltratada por su novio, posando en una habitación repleta de sombras oscuras como muestra de la barbarie de la violencia machista (Vilar, 2004).

¹⁴⁷ Los no lugares son entendidos como espacios del anonimato, es decir, lugares vacíos pero llenos de gente transeúnte. A parte de mantener una gran parte estética para atraer a los individuos, son creados para originar encuentros fugaces con gran neutralidad donde todos tenemos un rol asignado. Son espacios para sorprendernos y donde tenemos que encarnar un papel determinado por la sociedad, como los aeropuertos o los centros comerciales.

también como un lugar de encuentro y apertura, donde la convivencia entre diferentes individuos se da bajo el mismo techo. El hogar siempre ha sido un punto de unión, de invitación a un espacio íntimo donde las categorías se acercan a un “nosotros y vosotros”, fomentando un contacto y una proximidad. Así mismo, cuando se obtiene un nuevo hogar, al comienzo no se considera del todo propio hasta que se habita. Incluso si una persona debe emigrar a otro país, su nuevo entorno, así como el nivel cultural y social, influirá en su nuevo lugar de confort, abriéndose a nuevos territorios a los que enfrentarse y fomentando un contacto con el otro. Cuando hablamos de una nueva etapa o comienzo, como por ejemplo, cuando renovamos una estancia, o cuando eliminamos los recuerdos materiales que nos hacen anclarnos al pasado, creamos nuevos lugares de intimidad (Augé, 1992). Volver a empezar desde un espacio totalmente nuevo puede ofrecer nuevas posibilidades, no sólo en cuanto a la atmósfera sino también a nuevos inquilinos o visitantes. Es por este motivo que consideraremos estos espacios como nexos para establecer una relación intensa con nosotros mismos. Los dormitorios, son lugares donde habitan vínculos intensos y privados, donde nos sentimos protegidos del exterior y donde no tenemos ningún reparo en exteriorizar lo que de verdad somos y sentimos. Y en ocasiones, podemos convertir nuestra privacidad en algo público, como realizó la artista Tracey Emin con su obra *My bed* (1998), donde muestra aspectos de su vida a través de un arte confesional a través de mostrar su cama con las sábanas revueltas, ropa íntima, toallas, así como botellas de vodka, anticonceptivos, cigarrillos y fotografías polaroid. El papel de lo que se muestra y se exhibe, lo crea uno mismo, afrontando sus propias limitaciones con el exterior. Creas tu atmósfera mediante símbolos significativos; fotografías, objetos de valor, sensaciones, olores. Creas un mundo donde te identificas. Incluso puede ser un lugar de memoria y de retorno. Cuando uno se hace viajante, siempre añora su hogar si lleva mucho tiempo lejos de él. Ante todo, cuando en vacaciones o tiempos de descanso, viajas a la casa familiar que está en otro territorio, en la cual has vivido parte de tu infancia. Hay un lugar de la memoria en él, un espacio que te recuerda la identidad que mantienes recordando momentos importantes del pasado o experiencias especiales que hacen parar el tiempo. Cada rincón lleva un mensaje implícito, produciendo una mirada nostálgica a un pasado no muy lejano.

Esto mismo ocurre durante la experiencia de la parálisis del sueño. Mayoritariamente, sucede en una estancia que ha perecido en el tiempo sobreviviendo a través de experiencias privadas. Se produce una cercanía con el entorno, al sentirnos protegidos tras sus paredes. El problema comienza, cuando un agente externo se posiciona en tu espacio protegido, como sucede durante las alucinaciones de presencia de la parasomnia. En ese momento, puede delimitarse una conexión entre ser un lugar cotidiano de protección a convertirse en un lugar simbólico, con un anclaje de sensación negativa, que cobra su sentido más profundo cuando es rememorada. Esta sensación, es la más recurrente en las personas que lo sufren. Su intimidad y su espacio de descanso nocturno

se convierte en una celda de terror, donde les inmovilizan y aterrorizan cada noche sin poder escapar, transformándose en un espacio repleto de debilidad. Hay una pérdida de poder absoluto en la conciencia individual de cada sujeto, donde únicamente el simple movimiento de un objeto a través de una simple ilusión óptica puede entrever de forma borrosa hipótesis y experiencias del pasado que traen consigo un porvenir.

a) Obra personal: *Dreaming or not*

A través de diferentes reflexiones en torno a la fase constructiva “rememorar” y la corporeidad del sujeto en el espacio habitado, nos encontramos con la obra *Dreaming or not* (2017) (figura 148), una instalación compuesta por una cama luminiscente dispuesta en un espacio sombrío, inerte y vacío, de donde a partir del techo cuelgan 95 cuchillos de metacrilato transparente encima de la cama mediante una estructura de nylon. A partir del estudio de la representación visual arquetípica y estereotipada a lo largo de la historia del arte de la parálisis del sueño, se quiso realizar un homenaje a la obra *El sueño de Eleanor* (1795) de Vinzen Georg Kininger¹⁴⁸. Si recordamos su obra, ésta no recoge la figura del incubo como posición prototípica en el pecho, sino que uno de los incubos sostiene una daga afilada encima del durmiente, introduciendo un nuevo tipo de sensación terrorífica. De esta forma, se ha querido elaborar una instalación interactiva donde el espectador puede tumbarse en la cama, percibiendo cómo las “dagas” sobrevuelan sobre él, como metáfora de la obra de Kininger: donde hay un peligro invisible que acecha al durmiente. La sensación corpórea en ese momento nos traslada a un espacio íntimo que se aleja del término “descanso” para acercarse a la percepción ilusoria de “amenaza”. Debido a la transparencia de los cuchillos y su distancia en relación con el techo y la cama, y en consecuencia, al sujeto-, se produce un ligero movimiento a modo de brisa que hace que los objetos atacantes cobren vida como si se tratase de una danza alrededor del durmiente.

¹⁴⁸ Ver su obra (figura 76) en la página 239.



Fig. 148. *Dreaming or not* (2017) de Amaia Salazar
Fotografía de la instalación en la Fundación Bilbaoarte (Bilbao)



Fig. 149. *Dreaming or not* (2017) de Amaia Salazar
Fotografía de la instalación en la Fundación Bilbaoarte (Bilbao)

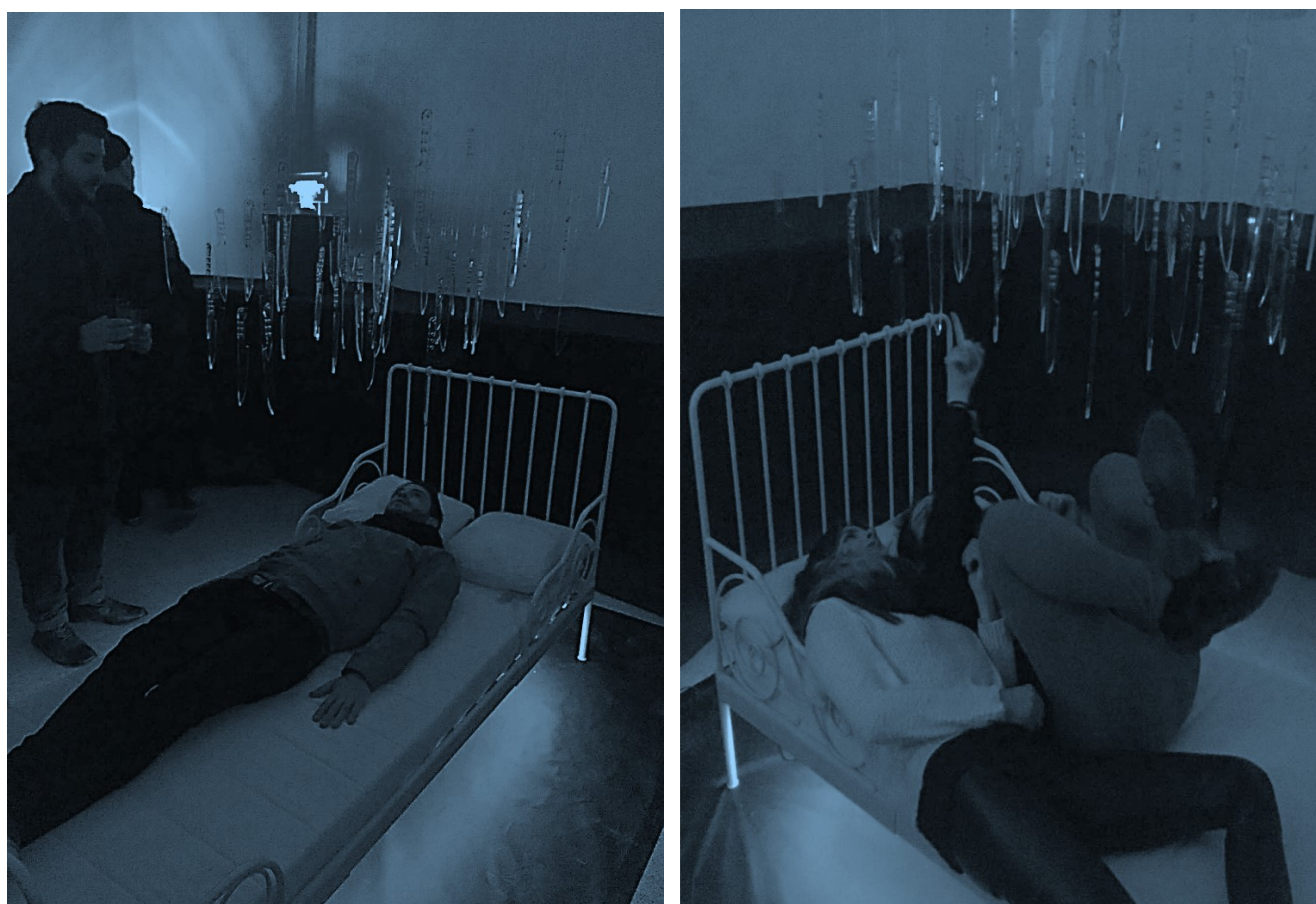


Fig. 150. *Dreaming or not* (2017) de Amaia Salazar.

Fotografía de la puesta en escena e interacción con la obra a través de la exposición realizada en BilbaoArte (Bilbao)

5.3. Objetivar: El engaño de la mente

Tenemos una mente brillante con una gran flexibilidad de acción incentivada por la capacidad de adaptación a nuevas experiencias debido una gran intuición que nos hace responder rápidamente a ciertos estímulos. Pero, esta intuición, en ocasiones viene originada por una serie de engaños sistemáticos programados llamados en el área de la psicología como *sesgos cognitivos*. No podemos fiarnos totalmente de nuestros sentidos, de aquello que vemos y oímos, ya que son una construcción mental donde inventamos realidades y recuerdos según nuestros propios intereses. Solemos recrear realidades que no percibimos y crear cosas inexistentes para poder darles un razonamiento lógico y entender diferentes situaciones para procesar la toma de decisiones.

En ciertas ocasiones, como en la parálisis del sueño, puede tener un efecto negativo ya que a través de la imaginación (y debido a las alucinaciones) podemos ver o percibir diferentes figuras inexistentes con intenciones que nos hacen creer en presagios debido a nuestras experiencias subjetivas, fiándonos de nuestros sentidos, y creyendo que todo aquello que vemos es real cuando no sabemos que se trata de alucinaciones. Esto también sucede en un estado consciente fuera de la ensoñación (en un estado de vigilia) donde se crean dos tipos de errores conocidos comúnmente como *falso positivo* y *falso negativo*. Entendemos como *falso positivo*, cuando vemos sombras o figuras donde no las hay (por ejemplo, confundimos la pila de ropa que hay sobre una silla del dormitorio con una figura); en cambio, el *falso negativo*, se produce cuando creemos ver una simple sombra o figura sin darle importancia, y en realidad es algo diferente (Matute, 2018). Es en este momento cuando hablamos de cómo nos engaña la mente, dejando a un lado las conexiones neuronales que suceden durante el proceso, centrándonos en cómo influye en los términos de conducta y cognición.

Gracias a estos sesgos cognitivos, hemos podido predecir ciertos peligros y anticiparnos a un futuro, proporcionándonos una ventaja evolutiva. Si nuestros antepasados no hubiesen tenido la capacidad para poder transformar realidades y actuar mediante una adaptación en el ambiente, no hubiésemos sido capaces de sobrevivir. Esa pequeña intuición al percibir los *falsos negativos* (por ejemplo, si vemos una sombra, no prestamos atención ni nos ponemos en alerta porque creemos que es un objeto inmóvil, y en realidad es una amenaza que viene hacia nosotros) ha sido una cuestión crucial en la selección natural, influyendo en nuestra toma de decisiones, en la configuración de la mente y en nuestras tendencias de comportamiento ante un peligro (Frederick, 2005). Es cierto que, en ocasiones, podemos equivocarnos, pero también solemos acertar porque nuestra mente es capaz de evocar ciertos recuerdos pasados que pueden sernos de utilidad. Y esta intuición predecible se lo debemos a nuestros antepasados en cierta medida, así como todas las

experiencias que hemos tenido previamente y han sido almacenadas. Además, puede producirse un engaño por nuestra falta de atención, fijándonos únicamente en aquellos estímulos que creemos que resultan importantes, produciéndose una ceguera sensorial que nos induce en el error (Braun et al., 2002).

El objetivo de esta adaptación al medio es la capacidad de reacción cuando nuestra mente nos puede engañar. No consiste en recordar fielmente una realidad, sino en percibir o recordar aquello que nos permitirá tomar la decisión más rápida y correcta bajo los errores de nuestra cognición. Un ejemplo de aprendizaje previo y acondicionamiento en la toma de decisiones es el famoso experimento del perro de Pavlov¹⁴⁹. Este condicionamiento reflejo de estímulo-respuesta, no sólo les ocurre a los caninos, sino también a los humanos, y en situaciones habituales. Por ello, cuando se comienzan a percibir sensaciones cercanas a la parálisis del sueño (como es la previa inmovilización y cosquilleo de los músculos del cuerpo), podemos llegar a recrear la sensación conscientemente mediante el concepto de asociación de ideas y emociones, lo que alimenta la intensidad de la parasomnia. Estos sesgos cognitivos son errores que cometemos de forma inevitable y de forma sistemática, pues depende de los diferentes atajos del pensamiento que se han configurado durante millones de años en nuestra mente. Como hemos dicho anteriormente, pueden llegar a ser positivos ya que nos ayudan a adaptarnos al medio y sobrevivir, pero en otras ocasiones pueden llegar a ser perjudiciales para nosotros mismos, al actuar fuera de control y recrear un exceso de confianza relajando el nivel de alarma.

Estamos continuamente recreando y aunando pequeñas historias ficticias para dar lugar a una realidad que nos ofrezca cierta confianza, sirviéndonos para inventar y predecir lo que viene a continuación. Por ello, mediante sesgos de confirmación, confabulamos realidades que den una coherencia a nuestras creencias a través de los estímulos. Tenemos una tendencia a buscar información seleccionada que confirme nuestras hipótesis. Helena Matute, en su libro *Nuestra mente nos engaña* (2018), explica cómo funcionan estos sesgos de confirmación a través del ejemplo de un accidente aéreo y su conexión con la reacción emocional del miedo. Al observar imágenes de accidentes aéreos, se activan la información disponible en nuestra memoria originando un incremento de la sensación de cautela a volar y cierta emoción cercana al miedo, creyendo que los accidentes aéreos son más probables que los terrestres. Cosa que sucede porque nuestra mente nos da una respuesta inconsciente con una probabilidad mucho más alta cuando

¹⁴⁹ Si recordamos este estudio, observaremos que el perro asociaba el sonido de la campana con la existencia de comida. Es decir, posee un recuerdo gracias al aprendizaje donde la campana no advierte solamente de que hay comida, sino que, además, el perro pone en marcha su sistema digestivo segregando ciertas secreciones salivales. Para más información, se recomienda: (I. P. Pavlov, 1927)

vemos imágenes que se repiten en un periodo de tiempo (Martínez-Conde & Macknik, 2013). Esto permite que nuestra memoria acceda fácilmente a estas imágenes y que esta sensación esté presente en nuestra mente, aunque las imágenes vistas sean falsas (Loftus & Pickrell, 1995). Lo mismo ocurre actualmente con las redes sociales y el mundo de internet, donde se pueden implantar fácilmente bulos o desinformación falsa a través de recuerdos ficticios. Y cuando no hay una coincidencia entre lo que decimos y lo que sucede en ese momento, intentamos adaptar nuestras predicciones para reducir el error que hemos cometido. En cambio, cuando éste es coherente con nuestras creencias previas, es más probable que instauremos mejor el recuerdo.

Este punto es interesante al recordar cómo un gran número de personas, asocian esta parasomnia o las visiones a distintas experiencias culturales y sociales, implantando sesgos para que su mente se autoconfirme, sintiéndose así segura con su explicación al ser realimentada y asimilada. Únicamente se podrá combatir contra ello, siendo consciente de los engaños que nosotros mismos generamos ante diversas circunstancias, como es en este caso, una parasomnia tan común pero desinformada.

5.3.1. Una antropología sensorial: asociación de la oscuridad y el miedo

A lo largo del tiempo hemos ido desarrollando principalmente cerebros visuales, así como en menor grado también cerebros auditivos. Nuestra vida interactúa principalmente con nuestro entorno a través de estímulos visuales y auditivos, siendo nuestro cerebro capaz de generar representaciones mentales internas independientemente del origen del estímulo. Por ejemplo, gracias a la memoria táctil, podemos interpretar y asociar un contenido cognitivo que conecte con la forma de sentir y percibir a través de otros sentidos. Podríamos hablar incluso de la capacidad que tenemos para ver a través de la piel, siendo ésta capaz de rememorar emociones.

Y es que la emoción está totalmente vinculada con reacciones específicas de nuestro cuerpo funcionando como un espejo de nuestro estado anímico, tanto en sensaciones como en recuerdos positivos o negativos, aunque es más perceptible a través de emociones relacionadas con el miedo o temor. Captamos constantemente sensaciones metacomunicativas en un entorno que se adhiere a un contexto de modelos sensoriales culturales, pudiendo tener la parálisis del sueño varias modalidades (alucinaciones visuales, auditivas, táctiles, ambientales, etc) entre el estado de ensoñación y el de vigilia, produciendo así una imagen mental sensorial. Pero, no únicamente dependeremos de la emoción, sino de aspectos como son el espacio y el tiempo. Debido a estos conceptos se puede conseguir también ciertas ilusiones perceptivas que el cerebro puede llegar a interpretar y otorgar un significado. Por ello es importante tener cuenta el intervalo temporal de

los procesos perceptivos de la imagen cerebral y la memoria de trabajo. Gracias al estudio de estos intervalos de tiempo se ha podido comprobar que de alguna manera las personas ciegas y las personas videntes son capaces de producir representaciones mentales análogas a través del tacto. Esto se debe a que la piel actúa como frontera entre el mundo exterior y el interior ofreciendo grandes posibilidades para generar representaciones espaciales cognitivas egocéntricas¹⁵⁰, teniendo el cuerpo de la persona como marco de referencia.

Tenemos un sistema multimodal donde a través de estímulos táctiles o sonoros generados por vibraciones pueden ser transformados en respuestas cerebrales mediante el sistema sensorial múltiple que tiene cerebro pudiendo recibir una exacta información del entorno medioambiental con una definición exacta de la localización del estímulo. Por supuesto, como hemos comentado anteriormente, debido a la sobrecarga de información o a la atención selectiva, puede haber sesgos cognitivos que lleven al error, y, por lo tanto, a la comprensión y entendimiento de un falso estímulo. A menudo las alucinaciones que se producen en la parálisis del sueño asociadas a presencias físicas que suelen interaccionar verbalmente con el durmiente, establecen un punto de realidad que marca un antes y un después mediante el mundo de la oralidad y la sonoridad. Si observamos un cuadro pictórico podemos observar qué se producen tiempos múltiples en una misma escena, en cambio, en la percepción de los sonidos se produce un desarrollo temporal. Además, mientras frente al cuadro tienes la posibilidad de proyectar mentalmente la acción de poder cerrar los ojos (aunque normalmente se tengan ya cerrados) (Cáceres, 2011), en una alucinación sonora no contemplamos la opción de “no oír” o “no escuchar” (más allá de intentar distraer nuestra mente con otros sonidos).

La composición de diferentes sonidos ambientales que (no) reconocemos, puede llegar a sobrecogernos, generando instantáneamente emociones e imágenes mentales que activan nuestro instinto de supervivencia. Las fronteras de lo sensible varían de una cultura a otra ya que tienen diferentes modalidades. Ciertos miedos son universales, como vimos con el miedo a las arañas o las serpientes¹⁵¹, pero otros están asociados culturalmente, como el miedo a lo paranormal o la figura de los payasos, por poner un ejemplo. Y, sobre todo, el miedo a la oscuridad, a la no visibilidad¹⁵². La frontera de lo sensible en función de lo nocturno se recuerda durante mucho

¹⁵⁰ Con ello nos referimos al espacio egocéntrico (teniendo a nuestro propio cuerpo como marco de referencia) respecto al aloecéntrico (donde se establece como referencia los distintos objetos o coordenadas externas). Para más información, se recomiendan las siguientes lecturas: (R. Mora et al., 2011; Newcombe & Huttenlocher, 2000; Vayer, 1972)

¹⁵¹ Ver página 263

¹⁵² El miedo es principalmente una emoción primaria y es una de las más básicas en los seres humanos. Como bien sabemos, su función más práctica es intentar asegurar la procreación y la supervivencia frente a toda amenaza que

tiempo como un mundo de terror en las sociedades europeas, ya que despoja al hombre de la propiedad de ver claramente sumergiéndolo en un caos de los sentidos. La noche se vincula a la espiritualidad, al reino de lo oscuro, a un mundo de profunda ambigüedad, donde el individuo es presa de sensaciones (Le Breton, 2007, p. 100), sin poder vincularlas a algo concreto, ya que todo pierde su identidad. Es por este motivo por el cual la persona cede a la angustia, ya que su cerebro no mantiene ninguna referencia mental que pueda asociar y ser tranquilizadora. Nuestra barrera de los sentidos permanece también cuestionada bajo nuestro comportamiento, siendo la vista principalmente impregnada por consideraciones morales. Por ello, todas las alucinaciones (visuales, auditivas, táctiles, etc) pueden alterar la percepción e interpretación de aquello que queremos ver, pensando e imaginando que son totalmente verídicas y amenazantes al sentirnos indefensos.

Durante las alucinaciones experimentadas en la parasomnia, nos enfrentamos ante el miedo a lo desconocido y ante situaciones de peligro que no habíamos sufrido anteriormente. Nos escapamos de nuestra zona de confort posicionándonos ante un área no previsible que acelera la sobreestimulación y sobrecarga de información. Las emociones están implicadas en el procesamiento de varias manifestaciones y reacciones físicas. El miedo, en este caso, produce una conducta en la piel, un incremento en la frecuencia cardíaca y una tensión en los músculos del cuerpo, que se corresponde con las características de la parálisis del sueño. Hay una pérdida de control y una sensación de malestar al focalizar nuestra atención en nuestra sensación, creando en algunas ocasiones un modelo de miedo totalmente condicionado. Este es un comportamiento aprendido que se ha desarrollado con la propia evolución humana para su supervivencia (Schaller & Neuberg, 2012), pero en ocasiones puede jugarnos malas pasadas al imaginar acontecimientos ficticios que no han ocurrido y provocarnos con antelación un miedo irracional. Esto sucede en ciertas ocasiones durante la parálisis del sueño, cuando no sabemos qué es lo que está sucediendo durante la noche. En otras ocasiones, hay personas que experimentan esta parasomnia y disfrutan de la emoción generada, intentando en ciertos momentos provocársela.

Ahora bien, cabe preguntarse entonces por qué algunas personas disfrutan pasando miedo (por ejemplo, a través de la visualización de películas cinematográficas de terror), aunque en ciertos

ponga en riesgo nuestra vida. Por lo tanto, como bien aseguró Darwin, es un mecanismo adaptativo para poder preservar nuestra existencia y la prevalencia de nuestra especie donde gracias a la percepción de diferentes estímulos activamos los mecanismos de defensa. Por ello, no es un concepto que podamos regular, sino que posee cierto automatismo en nuestro cerebro inconsciente. No podemos controlar no tener miedo, pero sí que podemos llegar a determinar cómo nos enfrentamos a él.

momentos pueda ocasionar ansiedad, empatía o pensamientos de repulsión (Cantor, 2004). El miedo genera un placer inexplicable en los espectadores. Se han realizado diversos estudios a través de la neurociencia (Neuendorf & Sparks, 1988; Zillmann et al., 1975), donde estudian las reacciones emocionales y la actividad cerebral durante la visualización de una película de terror en diferentes sujetos voluntarios. A través de un escáner cerebral, observaron como las regiones cerebrales que se activaban no eran las mismas que en una situación real de peligro. Es decir, que el cerebro detectaba cuando un terror es ficticio y cuando es real, ya que sabe que la información que está procesando son simulaciones de la experiencia del miedo, liberando así sustancias como la dopamina y la adrenalina en situaciones de placer. Según Zillmann, “una experiencia de incertidumbre cuyas propiedades hedónicas pueden variar de nocivas a placenteras” (Zillmann, 1996, p. 108), incrementan la segregación de dichas sustancias. Además, el saber que una situación no es real genera una situación controlada, por lo tanto, puede resultar gratificante. Un estímulo negativo (como las películas de terror) pueden llegar a ser interpretadas como algo positivo, ya sea por una búsqueda de sensaciones o por procesamiento de nuevas interpretaciones. Sin embargo, para una persona que no busca encontrar sensaciones extremas en su vida les resultará totalmente desagradable y será más vulnerables a su percepción, aunque sepa que es ficticio (Hoffner & Cantor, 1991; Zillmann, 1996), su grado de rechazo tendrá que ver además con el nivel de empatía que posean (Sparks, 1989).

Estas características asociadas a films de terror no reales pueden ser vinculadas a las emociones producidas durante las alucinaciones ficticias de la parálisis del sueño. Además, teniendo que el horror es principalmente un medio basado en el sonido (Kawin, 2012), nos hace estimular nuestra imaginación y predisponernos a momentos de peligro, aunque no los veamos. Este miedo innato, suele alcanzar su punto álgido durante la niñez y la adolescencia (J. B. Twitchell, 1986), ya que su estímulo en referencia al miedo cambia y se desarrolla en función de diferentes variantes desconocidas, originando una fuente de estímulos imaginarios y simbólicos. Es por este motivo, por el cual, muchas de las fobias y temores relacionados con los monstruos o la oscuridad, comienzan a aflorar junto con los terrores nocturnos, o las experiencias relacionadas con la parálisis del sueño (Ohayon et al., 1999b).

a) Obra personal: *Reflexiones*

Aunque nuestra mente posea una gran capacidad de aprendizaje que nos posibilita adaptarnos cada vez mejor al medio, también nos permite creer en supersticiones debido a la capacidad de flexibilidad de adaptación que poseemos. En ocasiones, solemos crear asociaciones (causa-efecto) aleatoriamente, ya que estamos configurados para ello, introduciéndonos inconscientemente en continuos errores cognitivos, como vimos anteriormente mediante los sesgos cognitivos.

Levi Strauss sostiene que en el sujeto prevalece un orden estructural simbólico que corresponde con el *mundo de las ideas* propuesta por Platón (Lévi-Strauss, 1949), ejemplificándolo a través de la explicación de la cura chamánica. Él postula que dicha cura únicamente puede ser posible porque en la estructura simbólica mental de los sujetos se obtiene un sentido. La cura se formula en el interior del sujeto manipulando las representaciones simbólicas de la eficacia del acto de curación, donde su símbolo representará subjetividad, construyendo así un nuevo mito y una organización interior del mundo del sujeto (Gutiérrez Lozano, 2006). Como podemos ver, estos sesgos simbólicos están direccionados en su perspectiva menos “letal” con el fin de beneficiarnos tras la acción. Esto permite que nuestros niveles de vigilancia disminuyan y sean aceptables, ya que detectamos inconscientemente la recompensa de la actuación de la causalidad en nuestro beneficio. Se genera una ilusión de control, donde en ocasiones puede resultar buena, pero, por otra parte, puede causar problemas. Por ello es importante focalizarnos en ser conscientes de la situación e impulsar comportamientos éticos.

Hablamos de chamanes o supersticiones, creyendo que éstos se encuentran alejados de nuestra cultura. Pero vivimos constantemente entre ellas sin percatarnos y ejecutándolas. Un ejemplo anecdótico, es la *historia de la herradura* del premio Nobel de Física Niels Bohr. Éste tenía colgado la figura de una herradura sobre la puerta de su casa, y cuando le preguntaron que por qué tenía colocada una herradura de la buena suerte, él contestó que, por supuesto que no creía, pero que decían que funciona igualmente aunque no creyeses en ella (Gamow, 1966). Realizamos asociaciones, como la herradura con el bienestar y la ausencia de problemas, de forma inconsciente. Al igual ocurre con el llamado “efecto placebo” de cualquier sustancia inocua que, a pesar de no contener medicamento alguno, produce un efecto curativo y de bienestar en el paciente, quien al tomarlo proyecta la ilusión de la causa-efecto (Blanco et al., 2014) y siente la mejora.

Cualquiera de estas formas basadas en creencias, pueden comenzar a transcribirse en forma de recuerdo en la mente de la persona, permaneciendo totalmente accesibles cuando lo asociamos

con algo internamente distinguible. Pero únicamente mediante la comunicación y el intercambio de simbologías se permitirán diferentes creaciones culturales sucedidas de textos escritos que permitirán la prevalencia y preservación al ser aprendidos, representados y difundidos interculturalmente (Alcina, 1982). Esto origina un modelo imaginario que otorga cierta seguridad a nuestras creencias, y, por lo tanto, en la parálisis del sueño, no se ve afectada ni alterada, sino que seguirá predominando de forma inconsciente. Estos estados de la ensoñación o alucinación están sujetos a modelos culturales donde los sueños son simplemente representaciones abstractas. Únicamente, hasta donde sabemos ahora mismo, somos los humanos quienes recreamos representaciones culturales esquemáticos que funcionan por redes de asociación (Strauss & Quinn, 1997). Por ese motivo, los diferentes esquemas culturales afectarán al contenido y a la interpretación de la experiencia, indistintamente de si nos encontramos en un estado de vigilia o de ensoñación, ya que en ambos estamos conscientes. Es de este modo, como muchas culturas consideran, que tanto los sueños como las alucinaciones son estados privilegiados donde muy pocos pueden acceder o consideran que están relacionadas con mundos divinos o experiencias espirituales. Bajo esta reflexión, nos posicionamos sobre el lugar que han ocupado las alucinaciones en nuestra cultura, y, sobre todo, en nuestra vida mental.

La obra *Reflexiones* (2017) (Figura 151a, 151b y 151c), se produce a través de tres diferentes premisas reflexivas sobre qué tipo de significado otorgamos a las alucinaciones y qué lugar toman en nuestra cultura y en nuestra corporeización, ya que son la base de muchas de nuestras tradiciones folclóricas y el resultado de ciertos comportamientos cognitivos. Se realiza así una pantalla de metacrilato donde se graba con láser diferentes reflexiones obtenidas a partir de esta investigación: “¿Hasta qué punto las experiencias alucinatorias han dado lugar a nuestro arte, nuestro folclore e incluso a nuestra religión?”, “¿Hasta qué punto los ojos cerrados duermen, si no todos los ojos abiertos ven?” y “¿Hasta qué punto hay que desvelar el misterio de realidades inexistentes?”. Cada pantalla muestra un texto que se retroilumina con un led que se encuentra en su base. Muchas de las frases e ideas recogidas en esta obra se inspiran en un párrafo del libro *Hallucinations* de Oliver Sacks, que dice lo siguiente:

“De hecho, podríamos preguntarnos hasta qué punto las experiencias alucinatorias han dado lugar a nuestro arte, nuestro folclore e incluso nuestra religión. Los dibujos geométricos que se ven en la migraña y otras afecciones, ¿prefiguran los motivos de arte aborigen? Las alucinaciones liliputienses (que no son infrecuentes), ¿dieron lugar a os elfos, diablillos, duendes y hadas de nuestro folclore? Las terroríficas alucinaciones de las pesadillas, pobladas de presencias malignas, ¿han contribuido a generar nuestra concepción de los demonios, las brujas y los alienígenas malignos? Los ataques

“extáticos”, como los que sufría Dostoievski, ¿desempeñan algún papel a la hora de generar nuestra idea de lo divino? Las experiencias extracorporales, ¿producen la sensación de que se puede carecer de cuerpo? La cualidad inmaterial de las alucinaciones, ¿alienta la creencia en los fantasmas y los espíritus? ¿Por qué todas las culturas que conocemos buscaron y encontraron drogas alucinógenas y las utilizaron, ante todo, con una intención sacramental?” (Sacks, 2013, p. 12)

Todos estos fenómenos se producen durante estados de conciencia alterada, ya sea a través de estados hipnagógicos o actividades que induzcan a la meditación o patrones rítmicos, aunque como vimos, también pueden producirse por la ingesta de sustancias psicotrópicas induciendo a un incremento o privación sensorial. Según David Lewis-Williams, dichos estados combinados con la capacidad del Homo-Sapiens para rememorar imágenes y sensaciones, pueden ser una explicación clara del surgimiento de ciertas organizaciones sociales e incluso de las propias religiones. Como por ejemplo, en las cuevas de Lascaux, donde podemos observar una comunicación adoptada y una plasmación corpórea de las creencias y sus convicciones a través de las pinturas encontradas (Lewis-Williams, 2015). Por lo tanto, Lewis-Williams, argumenta desde la mente neolítica cómo la religión puede llegar a tener su origen en funciones cerebrales originadas por estos estados alterados (McKay & Whitehouse, 2015). Y, en consecuencia, ciertas bases del arte y de la representación verbal y pictórico de nuestra cultura.

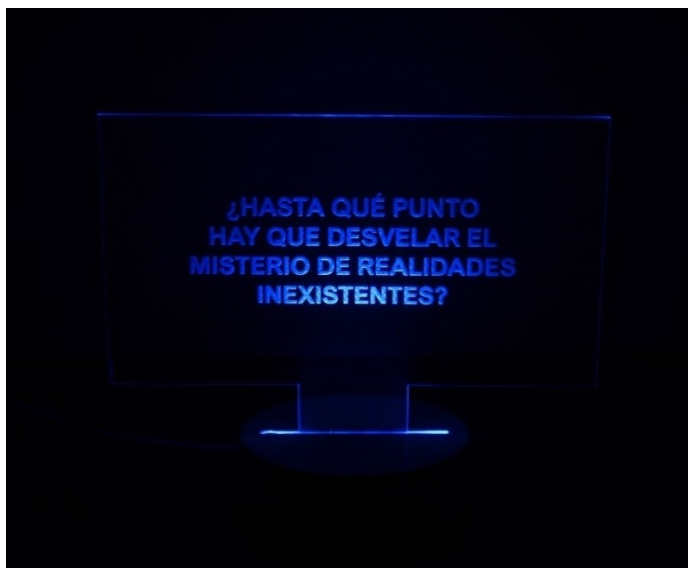
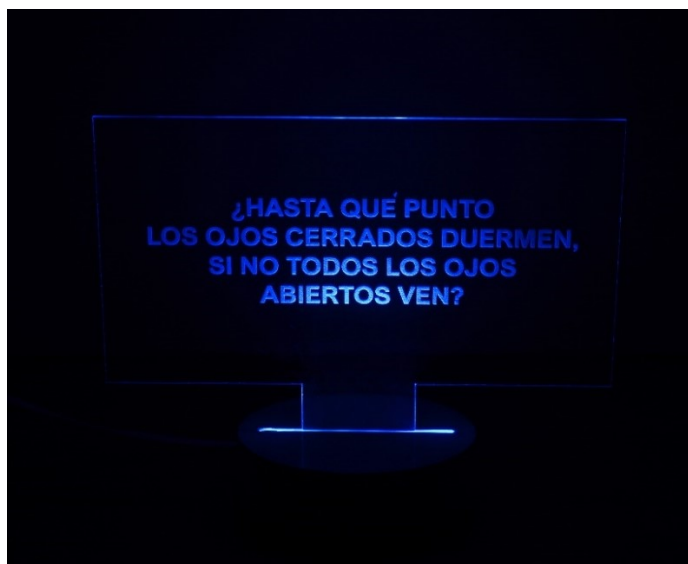
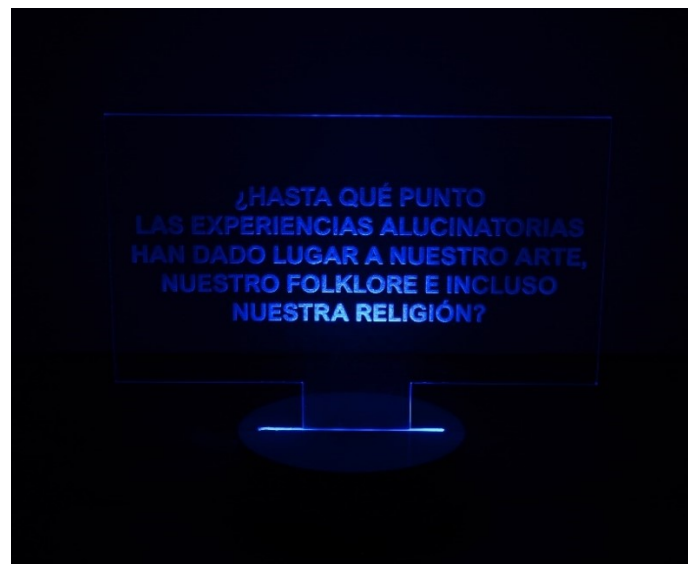


Fig. 151a. *Reflexiones* (2017) de Amaia Salazar
25x16cm Ed. 1/9

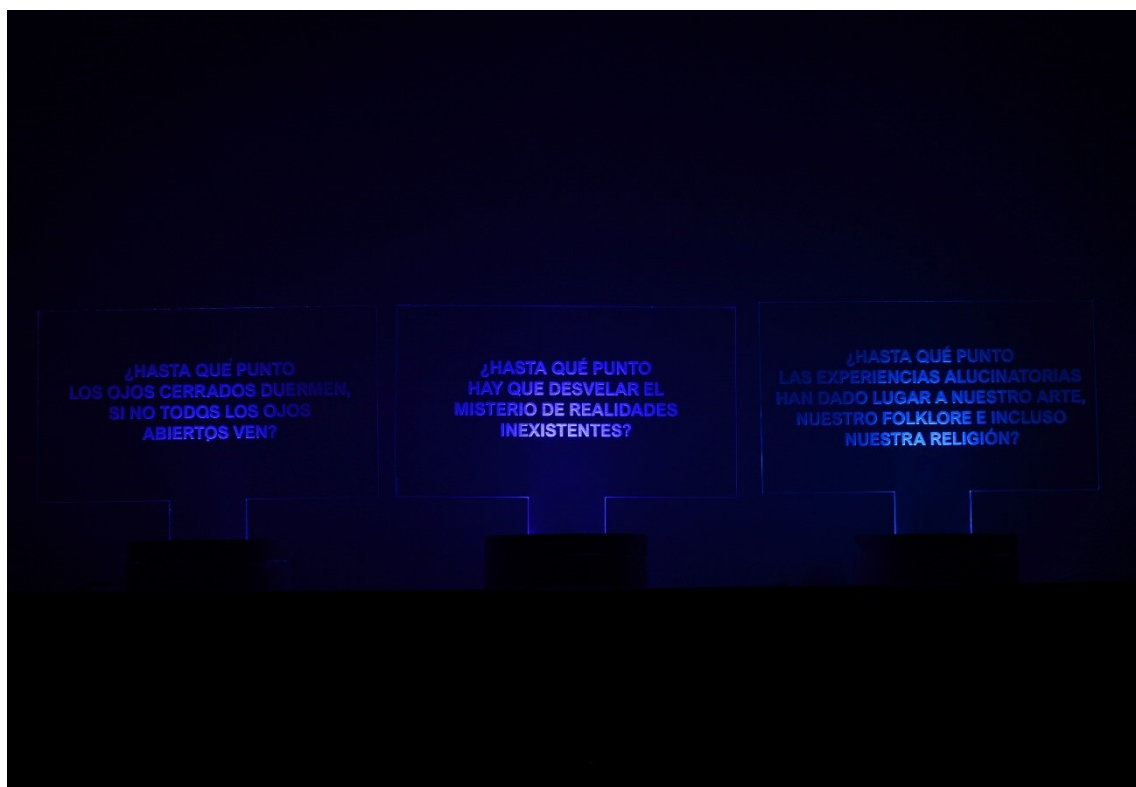


Fig. 151b *Reflexiones* (2017) de Amaia Salazar
25x16cm Ed. 1/9



Fig. 151c. *Reflexiones* (2017) de Amaia Salazar
25x16cm Ed. 1/9

5.1.3.2. El Síndrome de Charles Bonnet como proceso artístico exploratorio

Como hemos podido ver, el mundo de las alucinaciones es totalmente fascinante como modelo de estudio de la percepción. Su representación por medio del arte siempre ha funcionado como provocación para explorar nuevas perspectivas de la mente humana. Desafiando a lo que sostenía Henri Ey sobre la imposibilidad de generar un discurso de la experiencia alucinatoria a través del arte¹⁵³ (por su acercamiento engañoso) se ha propuesto como estudio y método de reflexión para esta sección, la exploración de la representación visual del Síndrome de Charles Bonnet como punto de partida para aproximarnos a la imagen en la parálisis del sueño.

El Síndrome de Charles Bonnet fue nombrado así por George De Morsier en 1936, en honor al estudio analítico que realizó el naturista suizo Charles Bonnet en el siglo XVIII (Morsier, 1936). Primeramente, investigó en campos de la entomología, la botánica y los polímeros. Pero a partir de una enfermedad ocular, comenzó a adentrarse en los estudios relacionados con la psicología y la filosofía. Sus investigaciones en el campo de la visión empezaron a raíz de las visiones que su abuelo Charles Lullin experimentó, debido a la edad y a la falta de visión. Desde ese instante, le pidió que le narrase todo aquello que se presentaba ante sus ojos con gran detalle (Ffytche, 2007). Bonnet, publicó un relato de las experiencias de su abuelo Lullin en su libro *Essai analytique sur les facultés de l'âme* (1760), donde exploraba la base fisiológica de ciertos estados mentales en vinculación con los sentidos. Este relato, estuvo perdido hasta principios del siglo XX, considerándose uno de los mejores testimonios relacionados con este síndrome, al contar con gran detalle en dieciocho páginas las visiones obtenidas (Sacks, 2013, p. 20). Su relato se puede leer actualmente gracias a la traducción que realizó Douwe Draaisma en su libro *Disturbances of the Mind* (2009), donde además de tratar grandes figuras de la neurología, ofrece una intensa descripción detallada de la biografía de Bonnet. Él se basaba sobre todo en el análisis de alucinaciones relacionadas con enfermedades de la vista u otros problemas oculares similares,

¹⁵³ Henri Ey defendía que “Es de la naturaleza misma de la alucinación ser rebelde con su representación plástica (pintura, dibujo), es decir, con su objetividad. Cualquier ilustración de la alucinación es traición y tonterías. No podemos reproducir las imágenes del sueño sin perder la experiencia onírica, la mayor parte de su privacidad al hacerlos caer en la realidad del dominio público. Ese es tan cierto que la experiencia misma del sueño no se presta bien, no solo a la imagen que pretende representarlo como una película proyectada desde el hogar interior de la linterna más mágica, pero aún más profundamente para entrar en el discurso y pensamiento. Lo que es verdaderamente específico de la experiencia del sueño, es que de hecho se presenta en una esfera de representaciones incompatible con el espacio y el tiempo físico donde, ingenuamente, intentaríamos reintroducirlo atrapándolo en un dibujo o incluso en un marco sintáctico o narrativo. Esto es lo que J.-P. Sartre había visto clara y profundamente cuando habló de la ‘no mundanidad’ de lo imaginario vivido en el sueño. Así es con cualquier alucinación. La analogía de la realidad no es la realidad y para ilustrar la alucinación es una farsa que elimina precisamente de esta analogía su función analógica.” (Ey, 1973, p. 1 Prefacio).”

habiendo sufrido él también durante los últimos años de su vida las mismas alucinaciones del cuadro clínico descrito por su abuelo (Draaisma, 2009).

Las alucinaciones que se producen a través de este fenómeno (que se podrían considerar dentro de la categoría de alucinosis) se producen en personas totalmente sanas desde el punto de vista mental, pero que presentan una gran pérdida de la agudeza visual. Es decir, cuando se ha perdido o deteriorado del todo la visión, siendo en la mayoría de los casos en personas de avanzada edad con degeneración macular, glaucoma o cataratas; aunque excepcionalmente también puede afectar a personas con la vista normal. Poseen un nivel de consciencia normal sin ningún tipo de delirio o demencia (es decir, sin deterioro cognitivo) y puede ser favorecido por el estrés o la fatiga. Sus alucinaciones pueden durar unos segundos, minutos u horas y se desvanecen paulatinamente con el tiempo.

Ante esta nueva perspectiva, se aborda una nueva cuestión interesante sobre cómo las personas invidentes pueden experimentar alucinaciones. Y en relación con nuestra temática, ¿podría una persona invidente experimentar la parálisis del sueño y vivir alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas? En ese caso, nos preguntamos ¿Qué tipo de representaciones tendrán? ¿Qué perciben? ¿Se basan también en los recuerdos y la imaginación para recrearlas? Las personas que carecen de visión pueden tener perfectamente alucinaciones ya que éstas surgen en nuestra mente no a través de nuestro ojo. Por ello, pueden experimentar alucinaciones en forma de anomalías de color en movimiento, una transformación de la escala y de su profundidad, describiendo sus alucinaciones con gran detalle y de colores intensos. Además, tienden a reiterarse las imágenes, pudiendo multiplicarse las figuras con la misma apariencia en una sola experiencia.

También es normal ver *fosfenos*, es decir, tener la sensación visual de percibir destellos en formas geométricas (hexágonos, mosaicos, etc) como si se tratase de un caleidoscopio, además de manchas brillantes en movimiento¹⁵⁴. Es una sensación muy común cuando nos frotamos los ojos ejerciendo presión sobre ellos, y aparecen normalmente por causa de una excitación del sistema visual (Oster, 1970).

No obstante, las alucinaciones de la experiencia de Charles Bonnet suelen ser totalmente inesperadas y absurdas, al mismo tiempo que menos inteligibles que, por ejemplo, las imágenes en los sueños. Se proyectan siempre en un espacio exterior, pero no poseen ningún significado. Siempre son silenciosas y neutrales, y se suelen limitar únicamente en el campo visual. Por este motivo, es interesante compararlas con las experiencias en las alucinaciones de la parálisis del

¹⁵⁴ Para ver un ejemplo en movimiento con diferentes figuras geométricas y nubes brillantes que se producen, se aconseja ver el vídeo del siguiente enlace: (Mrule7404, 2008)

sueño, puesto que aparentemente son todo lo contrario. A pesar de proyectarse también en el exterior, suelen involucrar al espectador mediante una interacción forzosa con sonidos o sensaciones táctiles. El síndrome de Charles Bonnet, no son visiones traumáticas o desagradables, sino que muestran una escena a modo de espectador. Si aparecen figuras o personajes, nunca interactúan con la persona que lo padece a modo de cuerpo no presente. Jamás serán amenazantes, al contrario que la parálisis del sueño.

El investigador Dominic Ffytche y su grupo de investigación, realizaron un estudio para estudiar la base nerviosa de este tipo de alucinaciones basándose en testimonios y relatos de sujetos. Elaboraron de esta forma una taxonomía visual de lo que veía la gente cuando experimentaba este síndrome, pudiendo ver gente diminuta, sombreros, paisajes o caras (Santhouse et al., 2000). Además, a través de otra investigación realizada en 1998, Ffytche y su equipo describieron mediante el análisis de experiencias alucinatorias de cada paciente, una distinción entre las alucinaciones que experimentaban frente a la imaginación visual común, afirmando que se alejaban más de la idea de imaginación, acercándose mucho más a las percepciones (Ffytche et al., 1998). Oliver Sacks explica como las personas que experimentan este síndrome poseen alucinaciones de lugares, caras o personas que no son reconocibles aparentemente, suelen ser inventados y depende de cada sujeto y su cultura. Por ello, tanto las experiencias como la memoria generada de estas pueden influir mucho tanto en las imágenes visuales mentales como en las alucinaciones. Y en el caso de las personas sin visión, las percepciones derivadas de las experiencias previas originarán nuevas alucinaciones visuales.

Cuando hablamos de alucinaciones, solemos asustarnos al no estar acostumbrados a hablar sobre ellas, ya que suelen suponer un estado de alarma cuando vemos imágenes que sólo permanecen en nuestra mente. Sobre todo, porque tradicionalmente han estado siempre asociadas a trastornos como intoxicación por drogas o trastornos psiquiátricos (Chen & Berrios, 1996). Pero lo curioso es que, cualquiera puede, por ejemplo, tener alucinaciones auditivas cuando nos encontramos en un estado de peligro (Sacks, 2013)¹⁵⁵

¹⁵⁵ Freud en su libro *On Aphasia: A critical Study* (1891) narra cómo recuerda haberse encontrado en un estado de amenaza en dos ocasiones distintas y sentir diferentes imágenes sonoras indistinguibles, como si alguien le estuviese gritando al oído. Además, durante la alucinación sonora, tuvo una alucinación visual, donde parecía que “las palabras estuviesen impresas en un trozo de papel que flotaba en el aire” (Freud, 1891, p. 62).

a) Obra personal: Proyecto *Hallucinations*

Como parte del proceso de reproducción de experiencias alucinatorias visuales en la parálisis del sueño, se ha querido realizar un proceso de construcción de experiencias visuales extraídas de fragmentos narrativos recopilados del libro *Hallucinations* de Oliver Sacks.

La intencionalidad ha sido explorar imágenes figurativas reiterativas descritas en el Síndrome de Charles Bonnet. A través de esta puesta en escena artística, se pretende aproximar al espectador a una representación de imágenes mentales proyectadas en el exterior en un tiempo real. Estas imágenes, se mantienen en una atmósfera silenciosa como medio de contemplación. Para ello, se ha creado un proyecto denominado *Hallucinations*, donde podemos encontrar tres piezas de videoarte (*Testimonios A, B y C*) (figura 152a, 152b, 152c; figura 153a, 153b, 153c, 153d; figura 154a, 154b, 154c), acompañadas con sus respectivas fotografías, junto a varias piezas fotográficas independientes (pertenecientes al *Testimonio D*) (figura 155a, 155b, 155c), donde a continuación veremos algunas piezas de la serie que la componen.

Mediante estos medios, se quiere expandir la mirada a las figuras, los objetos y los escenarios, ya que cada una cuenta una historia narrativa diferente. Se quiere plasmar desde el foco de una tercera persona, las visiones y las acciones del personaje que las experimenta. Cada obra irá acompañada de una descripción breve de la experiencia en la que se ha basado para su representación, para establecer un mayor entendimiento de la pieza. Los testimonios se han elegido específicamente bajo las siguientes cualidades: personas que no tenían ceguera absoluta, conscientes de la alucinación y experiencias que envuelven varios sentidos (el oído -el agua del té-, el olfativo -las flores-, y el gustativo -las fresas), a pesar de ser únicamente alucinaciones visuales. Esto permitirá explorar la representación de diferentes percepciones que ondulan entorno a la visualización. Como sabemos, las reproducciones que se verán a continuación no son totalmente objetivas. No representan fielmente las experiencias, ya que cada uno tiene su propia imaginación subjetiva y es imposible representar con exactitud las alucinaciones. Por lo tanto, son interpretaciones artísticas de lo que podrían llegar a ser.

La creación de estas imágenes¹⁵⁶, han dado pie a reflexionar y realizar una primera toma de contacto en la representación de alucinaciones visuales, para luego adentrarnos específicamente en la representación de parasomnias, como la parálisis del sueño.

¹⁵⁶ Es relevante de mencionar que estas obras artísticas se realizaron gracias a la beca de producción de la Fundación BilbaoArte en Bilbao durante el año 2017, con la colaboración del *Teatro Arriaga*, el *Hotel Carlton*, la Agencia de figurantes *Thinking Productions*, *Market Bilbao* y el *Centro Fernando* de Bilbao (País Vasco).

Testimonio A

“No sabía que tenía el Síndrome de Charles Bonnet. En una ocasión, sirviéndome el té, vi como mi taza se movía. Yo era consciente de lo que había ocurrido delante de mí. Esto me siguió ocurriendo continuamente durante los dos siguientes años con diferentes objetos”.

- Sophie, Inglaterra -



Fig. 152a. *Testimonio A* (2017) por Amaia Salazar

Fotografía sobre Dibond.

80x60cm. Ed. 1/10



Fig. 152b. Fotograma del vídeo *Testimonio A* (2017) por Amaia Salazar



Fig. 152c. Fotograma del vídeo *Testimonio A* (2017) por Amaia Salazar

Link del video: (Salazar, 2017a)

Testimonio B

“Soy una gran amante del teatro, no me pierdo ni una función. En un ensayo, caminando entre las butacas, comencé a sentir que todo se movía convirtiéndose en un gran campo lleno de flores. Era real, podía olerlo y sentirlo. Tenía miedo, no sabía que me pasaba. De pronto, la alucinación desapareció. Actualmente sé que padezco el Síndrome de Charles Bonnet. Sólo me queda esperar y esperar, hasta volver a la normalidad”.

-Angelica, Alemania -



Fig. 153a. *Testimonio B* (2017) por Amaia Salazar
Fotografía sobre Dibond.80x60cm. Ed. 1/10



Fig. 153b. *Testimonio B* (2017) por Amaia Salazar
Fotografía sobre Dibond.80x60cm. Ed. 1/10



Fig. 153c. Fotograma del vídeo *Testimonio B* (2017) por Amaia Salazar



Fig. 153d. Fotograma del vídeo *Testimonio B* (2017) por Amaia Salazar

Link del vídeo: (Salazar, 2017b)

Testimonio C

“Nunca antes había tenido problemas de visión. Sin embargo, un día apareció el Síndrome de Charles Bonnet. Me acuerdo estar comiendo fresas y cerezas, y no saber si realmente las estaba comiendo. Aparecían y desaparecían. Sentía el sabor y la textura en mi boca, pero no sabía si las había comido. Me sigue pasando con diferentes actividades cotidianas. No sé distinguir entre realidad y ficción”.

-Eddie, Francia-



Fig. 154a. *Testimonio C* (2017) por Amaia Salazar

Fotografía sobre Dibond.

80x60cm. Ed. 1/10



Fig. 154b. Fotograma del vídeo *Testimonio C* (2017) por Amaia Salazar



Fig. 154c. Fotograma del vídeo *Testimonio C* (2017) por Amaia Salazar

Link del vídeo: (Salazar, 2017c)

Testimonio D

“¡Gente que lleva vestidos orientales! (..) Con telas drapeadas; suben y bajan escaleras (...) Llevan colores vivos: rosa, azul...como un vestido oriental. Llevo varios años viendo esta escena en la residencia. Mis alucinaciones parecen una película más que un sueño. Son imágenes mudas y la gente no parece fijarse en mí”.

-Rosalie, Francia -



Fig. 155a. *Testimonio D, a* (2017) por Amaia Salazar

Fotografía sobre Dibond.

80x60cm. Ed. 1/10



Fig. 155b. *Testimonio D, b* (2017) por Amaia Salazar
Fotografía sobre Dibond.
80x60cm. Ed. 1/10



Fig. 155c. *Testimonio D, c* (2017) por Amaia Salazar
Fotografía sobre Dibond.
120x80cm. Ed. 2/10

CAPÍTULO 6

OBRAS ESPECÍFICAS SOBRE LA PARASOMNIA

6.1. Exploración de campo: Encuestas y testimonios

A pesar de poseer previamente la información necesaria sobre las diferentes características de la parálisis del sueño recogidas en estudios de investigación de neurología y psicología, como hemos podido ver en el primer capítulo de la tesis, se ha querido elaborar un informe a partir de una encuesta online y una recolección de testimonios a partir de sujetos que han experimentado la parálisis del sueño¹⁵⁷. Su principal objetivo es poder contrastar y verificar los datos encontrados y estudiados previamente, creando a su vez un estudio propio de investigación que permita aproximarnos a un entendimiento y comprensión de la experiencia (y sus percepciones) para una futura representación a través de la imagen.

6.1.1. Encuestas: Informe general sobre la parálisis del sueño en participantes de España y Latinoamérica

Desde un punto de vista analítico, se ha llevado a cabo una encuesta online con la intencionalidad de recopilar información relevante sobre aquellos participantes que hayan padecido en algún momento de sus vidas la experiencia de la parálisis del sueño. La encuesta se realizó a 200 participantes voluntarios (n= 200) en los meses de febrero, marzo y abril de 2018, a través de una plataforma denominada *Online Encuesta* de uso público que permite volcar la base de datos directamente en un documento Excel¹⁵⁸ para su futuro análisis estadístico. En la *Tabla 2*, podemos observar los resultados de la encuesta realizada a partir de 24 preguntas. Debido a que se contactó con los participantes a través de varios foros españoles, podemos ver cómo su mayoría son hispanohablantes procedentes de España (44%) y Latinoamérica (56%), respectivamente. Por lo

¹⁵⁷ Estas encuestas e informes se han realizado sin ánimo de hacer un estudio analítico sobre la temática, siendo únicamente parte del campo de investigación para el desarrollo de mi propia obra artística. Se es consciente de que, dichas encuestas y resultados, carecen del protocolo correspondiente “a las ciencias sociales o científicas”; es decir, no se tiene un grupo de control, las muestras obtenidas no han sido seleccionadas de acuerdo a una variedad o diversidad representativa (así como los sujetos participantes), no se ha elaborado una variabilidad de parámetros, una modalidad de rastreo, etc. Sin embargo, su estudio general ha servido para adentrarnos y aproximarnos de primera mano a los participantes que sufren de parálisis del sueño, brindando cierta información relevante para la representación artística de esta parasomnia.

¹⁵⁸ Este documento se encuentra disponible para su consulta en el apéndice de la tesis doctoral en la página 66 (Volumen II).

tanto, debido a su origen, se tendrá en cuenta su contexto cultural a la hora de analizar y comprender sus experiencias.

De forma habitual, podemos creer que no parecen muy significativos los porcentajes a la hora de relacionar los episodios de la parálisis del sueño con el género ya que no hay un predominio por antonomasia. Sin embargo, en el estudio llevado a cabo, existe un ligero mayor porcentaje de mujeres (60%) respecto a los hombres (40%), observando, por lo tanto, como las mujeres sufren este trastorno del sueño en mayor porcentaje frente a los hombres, como demostró en su día el psicólogo Brian A. Sharpless (Sharpless & Barber, 2011); aunque también se deberían tener en cuenta otros factores, como el factor genético (Roballo Ros, 2016, pp. 20-21), el estrés, o la propia predisposición a contar este tipo de experiencias. El rango de edad de los participantes es mayor en edades comprendidas entre los 18-30 años (52%). Esto quizás se deba a su fácil acceso y uso de internet, viendo como el 82% se informó por primera vez sobre la parálisis del sueño a través de páginas web y redes sociales, siendo su primera experiencia entre los 14-21 años (52%). Este dato coincide con la información otorgada por parte de la ICSD (International Classification of Sleep Disorders) y el estudio realizado por Maurice Ohayon, visto anteriormente, donde la edad más común donde aparecían los primeros síntomas es en la adolescencia (American Academy of Sleep Medicine, 2001; Ohayon et al., 1999b). La frecuencia con la que ocurren episodios siempre es muy variable, ya que depende de muchos factores asociados a los hábitos del sueño y al estado anímico (estrés, preocupaciones, etc) en un determinado momento de la vida de la persona. Por ese motivo, los resultados son diversos, como podemos observar en el estudio realizado, ocurriendo esta parasomnia cada mes (33%) mientras que otros afirman que les ocurre con poca frecuencia (22%), y el resto han experimentado la parálisis del sueño únicamente dos o tres veces en su vida, hasta el momento.

Si hablamos del entorno y el espacio habitable, observamos como a un 66% de las personas entrevistadas les ha ocurrido solamente en su dormitorio, mientras que un 22% responden que, en otras estancias del hogar, como puede ser en el sofá de su salón. Al 12%, les ocurrió frecuentemente en otro lugar, como son casas ajenas o durante trayectos en vehículos de transporte (avión, coche, tren) hacia su lugar de trabajo o volviendo a casa tras una dura jornada laboral. Con ello, nos podemos llegar a preguntar la influencia que posee la confianza y la intimidad que se tenga con el lugar habitado para experimentar en mayor porcentaje la experiencia de esta parasomnia en lugares conocidos. No obstante, lo más habitual para los encuestados es dormir en su cama, por lo que la mayoría de los participantes la han sufrido en ella. Sin embargo, hay una gran prevalencia a que ocurra durante la noche (74%) al ser el periodo habitual de acostarse, aunque en ocasiones (14%) sea indistinta la hora del día.

En cuanto al debate sobre la influencia de la postura corporal a la hora de experimentar esta parasomnia, vemos como existe una mayor prevalencia boca arriba (58%), es decir, en posición supina a la hora de sufrir alucinaciones hipnagógicas, como afirmó en su estudio Norbert Dahmen (Dahmen et al. 2002, pp.179-180). Además, un gran porcentaje de los voluntarios (57%), afirma experimentar un cambio de temperatura corporal durante la parálisis del sueño. Sabemos que cuando hay niveles bajos de serotonina, la temperatura corporal puede bajar, experimentado cierta sensación de frío que va directamente asociado a la emoción del miedo (Castellanos, 2020).

Es curioso ver cómo un 97% de las personas que participaron en este estudio, experimentaron alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas durante sus episodios de parálisis del sueño, siendo un 51% alucinaciones visuales, seguidas de las auditivas (20%). Estos resultados coinciden con los estudios de investigación realizados a estudiantes adolescentes en México (Jiménez-Genchi et al., 2009) e Irlanda (O'Hanlon et al., 2011b) durante su periodo en la universidad, además de ser significativo la percepción de presencia (J. A. Cheyne, 2005). En el estudio presentado, únicamente el 3% de 200 estas personas, han percibido una plena inmovilización de sus músculos sin ningún tipo de alucinación sensorial.

Encontrarse en un estado consciente durante la parálisis del sueño, permite pensar y meditar sobre el modo de actuar en ese preciso instante. Sabemos a través de la encuesta, que un 36% trata de moverse para que cese la parasomnia, mientras que el 31% intenta relajarse y atender a la respiración. El resto, intentan gritar, hablar o simplemente esperar a que el episodio finalizase para poder volver a la normalidad. Un 6% utilizan la oración y el rezo como ayuda para detener la experiencia. Este caso se observa sobre todo en regiones de Latinoamérica, donde las creencias religiosas están más arraigadas. A pesar de que el 74% no consigue evitar padecer esta parasomnia antes de dormir, se observa que las personas intentan cambiar de postura a la hora de acostarse, así como realizar cambios saludables en la alimentación o a través del ejercicio físico.

Un 79% de los encuestados, no padece otros tipos de trastornos del sueño, aunque podemos ver como un 16% poseen también insomnio (en ocasiones producido por experiencias traumáticas vinculadas a la parálisis del sueño y su fobia vinculada al terror nocturno y el miedo a que ocurra nuevamente). En cuanto a su vinculación con otros trastornos psicológicos, no se observa ninguna conexión, aunque el 9% dice padecer depresión. Este resultado puede evidenciar la presencia de algunos trastornos depresivos o personas con cuadros de ansiedad, como cuestionó Szklo-Coxe, en la parálisis del sueño (Szklo-Coxe et al., 2007). No obstante, y como el resultado de la encuesta verifica, un gran porcentaje (76%) no ve necesario acudir a ningún profesional médico ya que para ellos es algo sin importancia o natural. El resto de participantes (24%), no acude a un profesional por falta de recursos, vergüenza, incomodidad, miedo a la respuesta o la desconfianza o negación a respuestas científicas.

Aunque un 70% no tiene miedo a contar su experiencia a otras personas (ya sean familiares, amigos o conocidos), el resto, un 30%, tiene miedo al rechazo a la hora de comunicar su experiencia, sintiendo cierta inseguridad al respecto. Aunque muchos familiares han podido experimentarlo, debido a un gran factor genético vigente (Roballo Ros, 2016), un 39% responde con extrañeza e incredulidad ante las experiencias que sus allegados cuentan, mientras un 25% muestran comprensión y preocupación por su bienestar. Otros, sin embargo, prefieren no mencionarlo, ya que la palabra que más define a esta experiencia es *terrorífica* (40%), seguida de *trascendental* (30%). Según los participantes, esta experiencia no les afecta en absoluto en su día a día (46%), mientras que el 54% restante dice sentir cansancio y fatiga durante el día, así como tener pánico y dificultades a la hora de dormir.

A continuación, podemos ver los resultados de la encuesta (Tabla 2):

Tabla 2: Resultados de la encuesta

Encuesta online realizada a 200 participantes voluntarios entre Febrero – Abril 2018

*PdS = Parálisis del Sueño

*n = Número de personas *% = Porcentaje respecto al número total

Pregunta 1: País de origen (Hispanohablantes)

España	n= 88	44%		
Latinoamérica	n= 112	56%, siendo:		
	Argentina	n= 36	18%	Costa Rica, Venezuela,
	Chile	n= 16	8%	Guatemala, Bolivia,
	Perú	n= 16	8%	Paraguay y Uruguay,
	México	n= 12	6%	n= 26 13%
	Colombia	n= 6	3%	

Pregunta 2: Edad actual de los participantes

< 18 años	n= 8	4%
18 - 30 años	n= 104	52%
30 - 50 años	n= 82	41%
50 años >	n= 6	3%

Pregunta 3: Género (Hombre o mujer)

Mujer	n= 120	60%
Hombre	n= 80	40%

Pregunta 4: Edad primera experiencia PdS

< 14 años	n= 10	5%
14 - 21 años	n = 104	52%
21 - 30 años	n = 80	40%
30 años >	n= 6	3%

Pregunta 5: ¿Con qué frecuencia experimenta episodios de PdS?

Cada mes	n= 66	33%
Cada semana	n= 52	26%
Poca frecuencia	n= 44	22%
Menos de 5 veces al año	n= 26	13%
Cada día	n= 12	6%

Pregunta 6: ¿En qué momento del día le suele ocurrir?

Noche	n= 148	74%
Indistintamente	n= 28	14%
Tarde	n=14	7%
Mañana	n= 10	5%

Pregunta 7: ¿Le ha ocurrido frecuentemente en otro lugar diferente a su dormitorio? En caso afirmativo, especifique dónde por favor.

No	n=132	66%
Sí, otros: Sofá	n= 44	22%
Sí, otros: Vehículos de transporte	n= 14	7%
Sí, otros: Casa ajena	n= 6	3%
Sí, otros: Silla (sentado/a)	n= 4	2%

Pregunta 8: ¿Cómo definirías tu estado anímico y físico después de experimentar la PdS?

Estresado/a	n= 74	37%
Cansado/a	n= 48	24%
Un mal momento	n= 26	13%
Ninguna de las anteriores: Desorientado/a	n= 22	11%
Ninguna de las anteriores: Pánico	n= 16	8%
Ninguna de las anteriores: Ansiedad	n= 14	7%

Pregunta 9: ¿Experimentas alucinaciones hipnagógicas o hipnopómpicas durante la PdS?

Sí	n= 194	97%
No	n= 6	3%

Pregunta 10: ¿Qué tipo de alucinaciones suele percibir?

Visuales	n= 102	51%
Auditivas	n= 40	20%
Espacio/Corporales (Mvto)	n= 32	16%
Táctiles	n= 20	10%
No tengo	n= 6	3%

Pregunta 11: ¿En qué postura cree que suele experimentar la PdS?

Boca arriba	n= 116	58%
De lado	n= 32	16%
En cualquier postura	n= 30	15%
Boca abajo	n= 22	11%

Pregunta 12: ¿Nota un cambio de temperatura corporal durante la PdS?

SÍ	n=114	57%
N/S	n= 62	31%
No	n= 24	12%

Pregunta 13: ¿Sabe si un familiar cercano ha podido padecer PdS?

No	n= 84	42%
Sí	n= 72	36%
Tal vez	n= 44	22%

Pregunta 14: ¿Padece o ha padecido otros trastornos del sueño?

No	n= 158	79%
Sí, otros: Insomnio	n= 32	16%
Sí, otros: Sonambulismo	n= 4	2%
Sí, otros: Apnea	n= 4	2%
Sí, otros: Terror nocturno	n= 2	1%

Pregunta 15: ¿Padece o ha padecido algún tipo de trastorno psicológico que le hayan identificado?

No	n= 164	82%
Sí, otros: Depresión	n= 18	9%
Sí, otros: Cuadros de ansiedad	n= 8	4%
Sí, otros: Trastornos alimentarios	n= 4	2%
Sí, otros: Trastorno compulsivo obsesivo, agorafobia, trastorno bipolar, esquizofrenia, otros	n= 6	3%

Pregunta 16: ¿Cómo te informaste por primera vez sobre la PdS? ¿De dónde sacó la información?

Internet	n= 164	82%
Conocidos: familia, amigos, etc	n= 18	9%
Medios: televisión o radio	n= 8	4%
Médicos o profesionales	n= 6	3%
Libros	n=2	1%
Otros: Astrología, magia, otros.	n=2	1%

Pregunta 17: ¿Ha acudido alguna vez al médico tras experimentar la PdS? Si su respuesta es no, indique el motivo por favor.

No lo veo necesario	n= 152	76%
Falta de recursos	n= 12	6%
Por miedo	n= 12	6%
No creo en una respuesta científica	n= 12	6%
Por vergüenza o incomodidad	n= 6	3%
Sí acudí	n= 4	2%
No sé dónde ir	n= 2	1%

Pregunta 18: ¿Consigue evitar tener PdS? En caso afirmativo, indique cómo según las siguientes opciones que se muestran a continuación por favor.

No consigo evitarlo	n= 148	74%
Manejo bajo autocontrol y relajación	n= 18	9%
Cambio de postura al dormir	n= 16	8%
Cambios saludables: deporte, alimentación, etc	n= 8	4%
Ayuda espiritual o rezo	n= 4	2%
No quiero evitarlo, lo disfruto	n= 4	2%
Fármacos: otros	n= 2	1%

Pregunta 19: Durante un episodio de PdS, ¿cuál es su modo de actuar y de enfrentarse a ella?

Tratar de moverme	n= 78	38%
Intentar relajarme y respirar profundo	n= 62	31%
No hago nada, espero a que pase	n= 36	18%
Intento gritar y hablar	n= 14	7%
Rezar	n= 12	6%

Pregunta 20: ¿Qué reacción tienen las personas (familiares, amigos, conocidos, etc) de su entorno cuando explica sus experiencias de la PdS?

Incredulidad y extrañeza	n= 78	39%
Comprensión y preocupación	n= 50	25%
Intento no contarle	n= 42	21%
Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello	n= 12	6%
Asociación con temas espirituales	n= 10	5%
Ellos también lo han vivido. Lo comprenden	n= 8	4%

Pregunta 21: ¿Teme contar sus experiencias a otras personas (familiares, amigos, conocidos, etc)?

No	n= 140	70%
Sí, otros: miedo al rechazo	n= 60	30%

Pregunta 22: ¿Le afecta la PdS a su rutina diaria?

No me afecta en absoluto	n= 92	46%
Dificultad y pánico a la hora de dormir	n= 66	33%
Cansancio y fatiga durante el día	n= 40	20%
Afecta de forma positiva	n= 2	1%

Pregunta 23: Elija una palabra que defina su experiencia durante la PdS

Terrorífica	n= 88	44%
Trascendental	n= 40	20%
Curiosa e interesante	n= 32	16%
Angustiante	n= 20	10%
Inseguridad y temor	n= 18	9%
Gratificante	n= 2	1%

Pregunta 24: ¿Cree que hay suficiente información de cara al público sobre esta parasomnia?

No	n= 146	73%
No sé	n= 34	17%
Sí	n= 20	10%

Sin duda, es un trastorno del sueño que comienza a tener cierta visibilidad y comunicación en los medios, así como un alcance de estudio en la investigación, permitiendo comprender mejor su frecuencia, sus características y sus sintomatologías. Sin embargo, y como refleja la encuesta, la mayoría de las personas (73%) creen que no hay suficiente información al respecto. Esto puede deberse a que la información necesaria para el entendimiento de esta parasomnia queda en manos de revistas especializadas en neurología o psicología, haciendo que aquellos que no estén familiarizados con su vocabulario o sistema de estudio, queden desplazados en cierta medida. Es decir, hace falta una apertura hacia un público más general que no disponga de conocimientos específicos y que proporcione la información necesaria para que las personas que lo padecen se percaten de la normalidad que la parálisis del sueño presenta, permitiendo alejarse del miedo o rechazo al contarlo. Y, ante todo, lograr entender a un nivel básico el por qué sucede, ya que el conocimiento ayuda a su comprensión y puede lograr evitar su intensidad. No obstante, esta divulgación no debe impedir continuar con la investigación en el campo neurológico o psicológico con el fin de poder seguir avanzando y resolviendo nuevas incógnitas.

Gracias a las investigaciones en el campo médico y de estudios del sueño durante los últimos cincuenta años (con el comienzo de los estudios polisomnográficos del sueño) podemos entender y dar una explicación a estas experiencias que durante siglos han sido comprendidas únicamente como fenómenos paranormales (a pesar de existir indicios médicos que intentaban darle una explicación, como vimos en capítulos anteriores). A día de hoy, siguen existiendo estas creencias, pero paulatinamente se van observando en menor medida, prevaleciendo estas ideas sobrenaturales solamente sobre pequeñas comunidades o países de profunda cultura religiosa. Es por ello el motivo de encontrarnos una vinculación de la parálisis del sueño con una clara asociación a temas espirituales, teniendo el rezo como sanación, salvación y barrera ante lo desconocido. Esto no difiere mucho de aquellos que se alejan del ámbito paranormal y otorgan una explicación científica, ya que, a fin de cuentas, también buscan otra vía de escape por medio de la relajación y ejercicios de respiración. En ambos caminos, ya sea científico o paranormal, la emoción del miedo, junto a la percepción de temor, inseguridad y angustia, siguen prevaleciendo en ambos, sin importar cuán desconocido sea el enemigo (nuestra propia mente).

La intencionalidad final de esta encuesta se fija en elaborar un informe propio que logre una visibilidad más amplia y transparente sobre esta parasomnia a través de los datos resultantes, permitiendo una aproximación a un público general y afectado. A continuación, se mostrará otro estudio realizado a partir del análisis de testimonios y sus respectivas percepciones visuales, táctiles y auditivas para su futura representación, revelando lo invisible para documentar lo visible.

6.1.2. Testimonios: Identificación de patrones

Este segundo ensayo de investigación se basa en la recopilación de 300 testimonios (n=300) de participantes narrado y explicado sus experiencias vividas durante la parálisis del sueño, centrándose en una descripción detallada de los acontecimientos¹⁵⁹, e incidiendo en aquellos aspectos relevantes para su representación. Este estudio es totalmente independiente del visto en el anterior punto, con diferentes sujetos de España y Latinoamérica. Por lo tanto, la única correlación que pueden llegar a tener, serán los resultados obtenidos, como veremos más adelante. Las preguntas realizadas en la encuesta anterior se focalizaban en diversos aspectos relevantes entorno al suceso de la parálisis del sueño. Ante este ensayo, prestaremos atención a la propia

¹⁵⁹ Este documento se encuentra disponible para su consulta en el apéndice de la tesis doctoral en la página 75 (Volumen II).

experiencia perceptiva, observando cómo se repiten ciertos patrones durante la parasomnia, independientemente del contexto familiar, social y médico del participante.

Para la recopilación de testimonios, se creó específicamente una página web denominada *Sleep Paralysis Project*¹⁶⁰, donde voluntariamente los participantes podían colaborar con el estudio de la investigación narrando su experiencia. Para ello, debían rellenar previamente ciertos datos básicos como el género, la edad, la ciudad o el país de origen y su correo electrónico. Además, debían aceptar previamente la autorización para poder utilizar sus datos para futuras estadísticas y autorizar el uso de su testimonio para la elaboración de un análisis de patrones o *libro de testimonios*. Una vez aceptado, debían rellenar una casilla de información, y otra casilla contigua donde relatasen su experiencia con total libertad, incidiendo en el recuerdo de su imagen visual o sensaciones corpóreas. Por último, se dejó una casilla vacía para posibles preguntas, que como veremos más adelante, fue de gran utilidad para observar qué cuestiones o dudas querían resolver respecto a la parálisis del sueño. Este último punto, ayudó a cercándonos al nivel de información que posee la sociedad a través de los medios comunicativos actuales y qué preocupaciones o deseos se originan alrededor de este trastorno del sueño.

Analizando los datos que observaremos a continuación en la *Tabla 3* de los participantes que han compartido su testimonio, veremos que la relación respecto al género es aproximada, con un 60% mujeres frente a un 40% los hombres, siendo la mayoría procedentes de España (75%), aunque es importante de nuevo la incidencia de participantes de origen Latinoamericano (22%). Las personas comprendidas entre 20 – 40 años representan el 76% de los participantes, observando así una media de edad no muy elevada, teniendo en cuenta la dificultad de acceso a las tecnologías en ciertos tramos de la edad para rellenar el cuestionario de la página web. Aun así, el 97% de los testimonios han sido registrados a través de la página web, siendo sólo un 3% en persona físicamente.

Según los datos recogidos en este informe, la parálisis del sueño se asocia principalmente a una experiencia alucinatoria compuesta (visual, auditiva y táctil), siendo un 65% de las experiencias una alucinación visual, un 34% una alucinación táctil y un 36% alucinaciones auditivas. Se podría indicar que la inmovilización del cuerpo se da en el 100% de los casos, y que además va acompañada en su mayoría con la imposibilidad de hablar o gritar. A pesar de ello, hay un 3% de los participantes que no ha hecho ninguna referencia a dichas sensaciones. Así mismo, en un 27%

¹⁶⁰ Ver página 399 del anexo de la tesis doctoral (Volumen II).

de las parálisis se relata la sensación de una “presencia” (no se ve, pero se siente). Respecto a las experiencias extracorporales se relatan en un 5,3% de los casos.

En relación a las alucinaciones visuales, se ha comprobado en este estudio, como los personajes desconocidos o sombras con perfil humano se dan en un 52% de las experiencias visuales, mientras que los demonios, brujas o espíritus representan un 25% de este tipo de vivencias. En un 16% las personas en la propia alucinación son reconocibles, mientras que la aparición de animales (4,6%) y objetos o luces en el dormitorio (6,6%) representan un número pequeño de los casos recopilados.

A continuación, podemos ver los resultados de los testimonios (Tabla 3).

Tabla 3: Resultados de los testimonios*Encuesta online realizada a 300 participantes voluntarios entre Enero 2019 – Enero 2020***PdS = Parálisis del Sueño***n = Número de personas *% = Porcentaje respecto al número total*

Análisis de datos de los participantes			
GÉNERO	Mujeres	n= 174,9	58,3%
	Hombres	n= 125,1	41,7%
PAÍS	España	n= 225	75,0%
	Latinoamérica	n= 65	21,7%
	Otros	n= 9	3,3%
EDAD	1961 – 1970	n= 15	5,0%
	1971 – 1980	n= 38	12,7%
	1981 – 1990	n= 120	40,0%
	1991 – 2000	n= 109	36,3%
	> 2000	n= 12	4,0%
	Sin fecha	n= 6	2,0%
VÍA COMUNICACIÓN			
	Página web (E-mail)	n=292	97,3%
	Personal (físicamente)	n= 8	2,7%
EXPERIENCIAS			
	Con alucinación	n= 275	91,7%
	Sin alucinación	n= 25	8,3%

SENSACIONES

Falta de aire	n= 66	22,0%
Presión en el pecho	n= 39	13,0%
Inmovilización	n= 278	92,7%
No poder gritar	n= 127	42,3%
Otros	n= 18,9	6,3%

ALUCINACIONES

a) <u>VISUALES</u>		n= 196	65,3%
Figuras humanas	- Reconocibles	n= 32	16,3%
	- Abstractas (sombras o personaje desconocido)	n= 102	52,0%
Otras	- Sombras sin forma	n= 12	6,1%
	- Duendes, espíritus, demonios y brujas	n= 49	25,0%
	- Animales o insectos	n= 9	4,6%
	- Objetos y luce de la estancia	n= 13	6,6%
b) <u>TÁCTILES</u>		n= 103	34,3%
c) <u>AUDITIVAS</u>	-Reconocibles (Voces, Tv, pasos, música)	n= 85	28,3%
	-Abstractas	n= 24	8,0%
d) <u>PRESENCIA</u>		n= 81	27,0%
e) <u>EXTRACORPORALES</u>		n= 16	5,3%

Durante los relatos de los testimonios recopilados, se observa que se cita en numerosas ocasiones la sensación previa a entrar en el estado de la parálisis del sueño, descrito como un cosquilleo en el cuerpo, zumbidos, visualización de luces intermitentes, etc, que, en general, no pueden parar. Las razones esgrimidas por los sujetos que las padecen son variadas, pero principalmente son el estrés y dormir boca arriba (posición supina).

Es curioso señalar la sensación de “presencias”, asociadas a una sensación de observación sin la intencionalidad de ser una amenaza o hacer daño al sujeto. Se reitera en numerosas ocasiones las presencias que se acercan al individuo o se encuentran al lado de la cama. Incluso, se sientan en ella percibiendo como ésta se hunde por su peso. Se observa como en sus relatos recalcan como sienten su respiración sin poder llegar a abrir los ojos, y en varias experiencias, las presencias intentan arrastrar a la persona agarrando su ropa, sus brazos o sus pies. Sin embargo, las figuras humanas reconocibles, son en la mayoría de los casos familiares directos (marido/esposa, pareja, hijos, hermanos, padres y abuelos) o amistades cercanas.

Hay un número elevado de experiencias con proyección de sombras que suelen tener forma humana (se repiten los testimonios que aluden a una sombra de un hombre de gran altura con sombrero) y hablar en un idioma inteligible para el individuo o señalar con el dedo en silencio. Se describe como las sombras observan al durmiente desde la puerta y se van acercando paulatinamente a su cama sin decir nada. Incluso, se siente y percibe los pasos en el suelo de forma completamente real. Podemos categorizar una tercera clase de experiencias de sombras con forma humanoide que se sienten como amenaza, ya que intentan estrangular al sujeto con sus manos. Son escasas las experiencias en las que la sombra posee una configuración totalmente abstracta sin una figura determinada. En este grupo de experiencias, también se incluyen personajes desconocidos, que en general comprenden rasgos especiales (por ejemplo, no tienen cara o ésta es deforme, tienen vestimenta de otra época, personajes de películas de terror, siluetas de personas con garras, sonrisas maléficas, etc).

Las experiencias auditivas suelen ser abstractas representadas mediante zumbidos, ruidos o sonidos no identificables en uno o ambos oídos. Las visiones de diablos o espíritus se asocian a experiencias de ultratumba. La visualización de diablos o pequeños demonios (es decir, el prototipo de que se suban al pecho) con la consecuente falta de aire y angustia, suele concentrarse más en Latinoamérica (quizás por su entorno cultural), indicando los sujetos que estos demonios desaparecen al rezar.

Algunas experiencias táctiles se refieren a vibraciones o golpes debajo de la cama. En ciertas ocasiones, el sujeto siente como le acarician, tocan o agarran alguna parte de su cuerpo.

Las experiencias extracorporales las describen como visiones del propio cuerpo sobre la cama o sensaciones próximas a flotar sobre ésta. La inmovilización y el no poder hablar ni gritar es una constante en la parálisis del sueño, lo que evidentemente da lugar a un estado de angustia y pánico.

En algunos casos no se visualiza a ningún sujeto en la habitación, pero si ven objetos desordenados o desconocidos, puertas que se abren, el dormitorio iluminado siendo de noche, objetos que se mueven o deforman, etc. Se ha observado que, en algunos relatos, la alucinación incluye animales (gatos y perros) o incluso insectos (arañas), pero no es lo habitual. Los casos que no describen alucinaciones durante la parasomnia se refieren en general al estado de inmovilización y la angustia de no poder pedir ayuda en ese instante.

Como podemos observar, las características y descripciones de los testimonios son acordes a otras experiencias registradas durante la investigación de la tesis doctoral. Sin embargo, distan en su mayoría del prototipo recreado durante éstos últimos siglos. No obstante, observamos como se crean patrones perceptivos reiterativos, siendo un gran número de sujetos los que experimentan por norma general alucinaciones visuales ligadas a la cognición corporal de inmovilización. Es por este motivo, por el cual, en el siguiente capítulo, se focalizará la recreación de experiencias a través de la imagen visual.

6.1.2.1. La kinésica, la proxémica y los comportamientos paralingüísticos en la comunicación y metacomunicación de los testimonios

Los testimonios recogidos de forma electrónica por medio de correos escritos o la página web, no permiten analizar de forma directa el comportamiento no verbal del emisor, cómo es la proxémica, la kinésica, o los diferentes comportamientos paralingüísticos de la comunicación en dicho contexto. Esta nueva digitalización de la sociedad permite recopilar ágilmente diversos testimonios alrededor del mundo, pero, sin embargo, crea ciertas limitaciones a la hora de estudiar y analizar ciertos códigos de conducta, en relación en este caso, a la parálisis del sueño. Por este motivo, se ha querido focalizar la atención en este apartado en el análisis de los testimonios dónde sí se ha podido generar un contacto directo con el sujeto.

Antes de comenzar a explicar qué tipo de metacomunicación -entendida ésta como todas las señales y proposiciones intercambiadas en el acto comunicativo- se realizó para la conformación

de la integración grupal durante los modos de interacción con los sujetos, se quiere hacer constar los diferentes medios que se utilizaron para la recogida de testimonios. Primeramente, se comenzó a conversar y a entrevistar a aquellas personas más cercanas y allegadas que habían padecido esta parasomnia. La pretensión era, que se sumgiesen en una etapa de regresión hacia sus recuerdos, proyectando la imagen mental que les evocaba su experiencia de la parálisis del sueño. De esta forma, podrían describir detalladamente las emociones que les provocaba, la percepción que tuvieron de la duración de la vivencia, sus sensaciones, si habían tenido experiencias previas con este tipo de parasomnias y qué tipo de alucinaciones habían percibido en el caso de haberlas experimentado. Este tipo de entrevistas, se recogieron personalmente a través de una grabadora de voz, que permitió recopilar los primeros testimonios del proyecto. Es muy importante que la persona que colabore se sienta cómoda y con confianza. Es por ese motivo que las voces se distorsionan en las grabaciones, no se graba en vídeo y los testimonios se recogen de forma anónima sin mostrar la identidad de la persona; únicamente se les pide datos como la edad, el sexo y el país de origen, para realizar en el futuro un estudio de estadísticas.

A través de diversos foros de la parálisis del sueño y otras parasomnias (como el insomnio y la narcolepsia) creados en grupos privados de redes sociales (como Facebook), se participó de forma activa en los foros de discusión, teniendo la oportunidad de conversar con distintos individuos que participaron en el proyecto a través de un escrito donde contaban su experiencia por medio de esta red social. Se encontraron también foros abiertos, donde con gran asombro, participaban interactuando diariamente más de 4.894 miembros de todo el mundo. Cada día un sujeto dejaba su testimonio, y los demás, daban su opinión o les tranquilizaban acerca del suceso que les había acontecido. Es decir, había una integración plena compuesta por una comprensión grupal, a pesar de poseer cada individuo diferentes creencias y aportar soluciones dispares a la parálisis del sueño. Cabe mencionar la confianza y la seguridad de todos los testimonios al encontrarse en un espacio íntimo a pesar de estar abierto a las redes públicamente. Lo curioso de este acercamiento a otras personas fue introducirse en la experiencia que relataban. Cómo la vivían y cómo tenían ese gran interés por compartir su historia con otra persona que también lo había vivido una experiencia similar. Aquí podemos hablar de una retroalimentación donde hay una reacción e intercambio de información sobre este fenómeno. Los individuos se documentaban e indagaban a partir de la documentación propia de experiencias. Muy pocas personas habían investigado esta parasomnia a través de estudios de investigación neurológica o psicológica en publicaciones científicas o de divulgación. Esto anunciaba una gran falta de recursos que puedan estar al alcance de un público más general que esté interesado en conocer las características de la parálisis del sueño.

Consideramos que los testimonios son constructores de una realidad, aunque específicamente en este caso, son una ficción, al no conocer la veracidad de las sensaciones que captamos, o creemos

captar. Por ello, hay que tener en cuenta el hecho de que estamos construyendo nuevos lazos comunicativos continuamente a través del paradigma constructivo (como hemos mencionado anteriormente, el pensamiento depende de la forma y no únicamente del contenido que tenga). Por ello es importante saber comunicar la idea generando una emoción. Como menciona el filósofo del lenguaje, Mijail Batjin, en su libro *Las fronteras del discurso*, los géneros discursivos y la palabra ajena responden hacia un mundo insospechado de los sentidos, siendo el autor, el personaje, y el contenido de la obra los que realmente cobran importancia (Batjin, 2012). El sentido lo construye uno mismo, ya que la novela la interpreta quien la lee, quien la escucha. Siempre hay que tener en cuenta las interacciones comunicativas, ya que las palabras se pueden usar modificando su forma, y, en consecuencia, el significado que socialmente asumen que tienen. Ya sea por una mala interpretación del receptor o porque éste le otorgue un significado particular. De esta forma, solemos intentar reconstruir las interpretaciones diferentes sobre esta parasomnia, pretendiendo encontrar una respuesta a los paradigmas que se intercalan en nuestra ficción.

La expresión del pensamiento, es decir, el lenguaje, es una respuesta a una necesidad humana (Salvat Editores, 1975), siendo el ingenio de adquisición del lenguaje únicamente uno de los componentes del sistema total de estructuras intelectuales para aplicar una resolución de problemas y una formación de conceptos (Chomsky, 1970, p. 74). Cuando hablamos de metacomunicación, nos referimos a cómo se debe interpretar aquello que se nos está transmitiendo en función del código empleado para ello (como un sistema repleto de reglas o símbolos que permiten comprender el mensaje que se quiere mandar al receptor) y de la propia relación que se mantiene con el emisor. Por ello, hay que fijarse en los efectos que toman las palabras en la comunicación, mostrando un enfoque desde la perspectiva personal *emic* y transmitir con seguridad el mensaje. Sin embargo hay que tener en cuenta que la emoción que transmitimos a través de las palabras y el cuerpo forma simplemente una pequeña parte de lo que es el entramado de la comunicación, como un *interfaz codificado* (Raquejo, 2005, p. 7) y es que el lenguaje no comunica únicamente contenidos sino que coordinará comportamientos que se generan recurrentemente entre sujetos, más allá de los gestos, las conductas o las posturas corporales (Maturana, 1997, p. 20).

Durante el registro de testimonios, tanto en persona como de forma online, se observó como muchos individuos no se atrevían a hablar de sus experiencias sobre la parálisis del sueño con total libertad, teniendo muchos un gran pudor a la hora de mostrar su identidad. Muchas personas tienen temor a que se sepa, bien por su contexto social o por su cultura. Esto se debe a los estigmas sociales que se han generado a lo largo de los años sobre esta parasomnia, asociándolo a la dicotomía cultural existente entre el bien y el mal (es decir, con el mundo sobrenatural), así como

diferentes atributos psicológicos que las personas pueden atribuir a otras cuando no comprenden, ignoran o les resulta extraña la experiencia. Según los diferentes testimonios revisados, muchos de los receptores consideran que los emisores del relato exageran su percepción, tomándolos por locos o quitándoles importancia. Por ello, es relevante estudiar el contexto de la persona afectada, donde se analizará la información aportada observando sus diferentes percepciones, así como las propias pausas y silencios en la comunicación. El silencio nos ayuda a conocer diferentes elementos tanto del lenguaje verbal como del lenguaje no verbal, ayudándonos y facilitando la interpretación del otro. Este fenómeno silencioso es un elemento interactivo, ya que cuando el relato queda interrumpido por una pausa, la kinésica y el paralenguaje llenan el vacío verbal de la comunicación (Poyatos, 1994, p. 168). El sello de autenticidad se construye en un relato, a través de la teatralidad y el dramatismo que se produce a través de los diferentes silencios y gestualidades.

Dentro de cada contexto y experiencia subjetiva, se han estudiado los movimientos kinésicos de las principales fuentes de comportamiento en la expresión comunicativa cómo son la gestualidad y la expresión facial (focalizando la atención en la mirada y el área de la boca). Aparentemente, las personas mostraban cierta tensión, mostrando una sonrisa como acto reflejo de las conductas gestuales que muestra el receptor. De acuerdo a la investigación de los movimientos oculares estudiados a través de la programación neurolingüística (PNL) por Richard Bandler y John Grinder, se puede saber si los emisores del relato están imaginando o recordando la información de la experiencia de la parálisis del sueño, aunque hay que tener en cuenta ciertas características, como, por ejemplo, que algunas personas pueden funcionar a la inversa, como ocurre con las personas zurdas. Según la PNL, en la mayoría de los casos, cuando el sujeto construye una imagen mira hacia la parte superior derecha; mientras que, si está recordando una imagen, mira hacia la parte superior izquierda. Este sería el funcionamiento básico del sistema de procesamiento visual de la información, el cual no difiere notoriamente del sistema de procesamiento auditivo. Ya que, cuando se recuerda un sonido, el ojo ocular tiende a mirar hacia la izquierda. En cambio, cuando se construyen sonidos, miramos hacia la derecha. ¿Qué ocurre cuando, además de recordar o crear imágenes, accedemos a nuestros sentimientos? En ese caso, según el sistema de procesamiento cinestésico, miraremos hacia la parte inferior derecha. Según un estudio de investigación que realizó el Dr. Bradley Buchsbaum con su equipo en el Instituto de Investigación Rotman de Baycrest en Canadá, encontraron que cuando una persona mueve sus ojos durante la recreación de una imagen mental, el patrón de movimiento ocular es similar a cuando vieron por primera vez la imagen que recuerdan, así como un patrón de actividad similar en el cerebro (Bone et al., 2019).

Durante la recopilación de testimonios en persona, la mayoría de los voluntarios miraban hacia la parte inferior derecha. Es decir, según la teoría mencionada anteriormente basada en la PNL, estarían accediendo a sus emociones a la hora de recordar la vivencia. El segundo movimiento más notorio fue mirar hacia la parte superior derecha, es decir, estaban construyendo la imagen que recordaban. Otros muchos, no dirigían directamente la mirada al receptor en la comunicación. Cerraban los ojos, para ayudar a focalizarse en sus sentimientos y en la memoria de la experiencia. La expresión facial que mostraban solía denotar una emoción cercana al miedo, dudosos de la vivencia mientras fruncían el ceño y realizaban repeticiones de negación con la cabeza. Con silencios reflexivos de larga duración, se quedaban pensativos y afirmaban que la experiencia había resultado real, a pesar de estar dudosos de las visiones. En este aspecto, nos adentramos en el comportamiento proxémico, es decir, el comportamiento no verbal, focalizado en la utilización y estructuración del espacio inmediato de la persona desde una perspectiva de proximidad física en la interacción. Ciertas personas interactuaban e invadían el espacio personal existente entre el emisor y el receptor, optando por una proximidad física al intentar transmitir su experiencia mediante la interacción táctil como método de expresión y comunicación. Un ejemplo de ello fue explicar la alucinación táctil de cómo le tocaban el brazo, simulando la sensación en el receptor para un mayor entendimiento. Lógicamente, este tipo de proximidad dependerá del contexto cultural y social, así como de la personalidad del emisor y la confianza que se genere con el receptor. Observando las posiciones corporales, se han encontrado personas receptivas y abiertas dispuestas a contar su experiencia, acercándose al receptor y con una inclinación clara del cuerpo hacia éste, en contraposición con otras personas, que mostraban una posición corporal retraída y cerrada a la comunicación, con los brazos cruzados y desarrollando la experiencia de forma breve y poco detallada. Aquellos que deseaban contar su experiencia y compartirla, solían realizar gestos muy expresivos moviendo las manos de forma anárquica. A través de otros medios no físicos, como son entrevistas a través de *skype* (vídeollamadas) se ha observado el mismo patrón con semejantes expresiones faciales. Al no existir una proximidad física, se perdía esta interacción personal, por lo cual era más complejo realizar un análisis desde este nivel.

Adentrándonos en el estudio del comportamiento lingüístico, hay que tener en cuenta continuamente dos factores, como es el contenido que se pretende comunicar, así como el código que se utiliza. Otros factores, fueron en algunos casos la utilización de un lenguaje más genérico para el entendimiento de esta parasomnia tan común pero poco comunicada, así como la diferencia de expresiones o palabras marcadas por el contexto cultural y social del individuo. En la mayoría de los casos, se ha podido observar un ritmo lento en el relato, pero con un compás de alocución átono cercano a la ruptura con la realidad, acompañado de ritmos más avivados. El tono suele ser un reflejo afectivo y con una excesiva emocionalidad, la cual repercute en que el tono

sea más agudo. Dependiendo de la experiencia vivida, el volumen será más elevado con intención de querer ser escuchado, o más bajo en personas más introvertidas con pudor a contar su experiencia. Se ha encontrado el mismo comportamiento a través de videollamadas.

Bien es cierto que, durante el registro de testimonios, tanto en persona como por medios electrónicos, nos encontramos con la otredad, es decir, con personas que se encaraban con otros individuos afirmando que la parálisis del sueño no era un trastorno del sueño tomándolo desde una perspectiva científica, sino más bien mística, ancestral y paranormal. Aquí es donde encontramos la no aceptación de otras visiones desde otras disciplinas de conocimiento. Por este motivo, hay que entrar en una atmósfera armónica con una visión global de los conflictos que puede atribuir la parasomnia y comprender la situación desde una reciprocidad del otro. Para ello, se construyó una estructura dialógica donde participaban ambas partes, cumpliendo un sistema de emisión y recepción de información y experiencias. Normalmente en los testimonios, fluían diversas formas de discurso dialógico; a veces eran entrevistas, otras veces conversaciones y en otras discusiones, pero siempre bajo una mirada empática del uno hacia el otro, trabajando mediante una interacción y un vínculo que generaba un lugar de encuentro. Esto servía para, no únicamente comprender al otro, sino que, bajo un lugar ético, ver su mirada como una ideación y entendimiento de uno mismo mediante la activación de las neuronas espejo. Centrándonos en estas construcciones de expectativas cognitivas (con un sistema de aprendizaje del otro y una modalidad de cambiar una expectativa delusoria para adaptarla a la “realidad”) será posible afrontar cualquier cambio o percepción bajo un aura de empatía a partir de la comprensión de creencias y la reacción de distintas culturas ante esta parasomnia. La expectativa delusoria puede generarse, debido a que siempre mantenemos un objeto de referencia que nos ha llegado a nuestro concepto de idea. Pero para cambiarla o expandirla, debemos generar cierta curiosidad empática y escuchar las emociones del otro para generar una reciprocidad: una creación de un mundo junto con el de otros.

6.1.2.2. Proceso de recepción

Nos encontramos en una sociedad que se encuentra ante un paradigma reflexivo y constructivista que intenta obtener un conocimiento, una respuesta de aquello que, aparentemente, resulta ajeno; sin percatarnos de que en realidad formamos parte de la trama. Se piensa, en una primera instancia, que estamos atrapados por las garras del lenguaje (Aspiunza, 2012), siendo presos de éste al movernos en un marco promovido por una sociedad capitalista donde el concepto de supremacía está asociado con el poder político y económico entorno a la palabra, y no con el saber. Pero realmente, nos dejamos arrastrar por las masas dentro de la sociedad del espectáculo

con una sobrecarga de imágenes engañosas que juegan a sobreponerse y deambular entre la ficción y lo real. Hay una saturación informacional en una sociedad totalmente estetizada y demandante de experiencias (Lipovetsky, 2007). De esta manera, estamos viajando continuamente por el imaginario colectivo. Negociamos con los sentidos, simulando percepciones, creando un diálogo a través de procesos simbólicos acompañados de una dosis emocional que nos distingue como seres humanos.

Es por ello el motivo, por el cual, cualquier sujeto que haya experimentado o padecido la parálisis del sueño, puede comprender empáticamente el proceso emocional que puede estar sufriendo la otra persona, a pesar de encontrarse en diferentes contextos y circunstancias. Este imaginario emocional que aparece cuando se desvanecen los límites existentes entre lo real y lo ficticio da lugar a lo que conocemos por siniestro (*unheimlich*) generando así nuevas imágenes en nuestro estado consciente. Estas imágenes (ficciones) son un instrumento cognitivo que pueden tener un efecto positivo y constructivo, pero a su vez puede poseer un efecto inverso manipulando y destruyendo lo que va más allá de la imagen.

Los sujetos que han padecido la parálisis del sueño suelen ser reacios admitir que sufren alucinaciones durante la vivencia, esto se debe a que vivimos en una sociedad estigmatizada, donde los receptores pueden creer que es un presagio de locura, antes de comprender la situación. Aquí es cuando se crea un conflicto entre lo que hemos creído ver o sentir de manera consciente con lo que emocionalmente sentimos cuando lo comunicamos en el entorno. Normalmente, se da el “principio de la no aceptación” que funciona para salvar ciertas contradicciones entre lo racional y el sentir en función de la emoción (Raquejo, 2005). La aceptación entre estos dos mecanismos que dependen de un solo sujeto individual en un principio dependerá siempre de la interacción con distintas culturas y cómo éstas responden a escala colectiva de manera emocional. Por este motivo, es de gran importancia adentrarnos en un proceso de recepción, donde el individuo proyectará sus ficciones ante otro, modelando así no únicamente lo que imaginamos, sí no también un nuevo enfoque durante la vivencia. Existe cierto proceso de recepción propio donde uno se escucha desde afuera, pudiendo generar un encuentro de individualidad al margen de su entorno, que le permitirá destruir o manipular el relato, las imágenes mentales (recuerdos), y la reconstrucción de emociones respecto a sí mismo.

6.2. Reconstruir la experiencia: Representación estética mediante la construcción de imágenes visuales

Como observamos y analizamos en el punto anterior, la mayoría de las experiencias de la parálisis del sueño se muestran como alucinaciones visuales, y, por ende, se obtiene como resultado un recuerdo visual o imagen mental del suceso (por encima de los demás sentidos perceptivos). Por ese motivo, se ha visto oportuno en esta investigación, considerar y emplear la fotografía como medio de expresión para realizar una aproximación artística a dicha parasomnia (sin pretender llegar a conclusiones finales o interpretaciones erróneas, dejando como resultado una propuesta abierta). Por ello, en esta sección, nos adentraremos en el canal sensorial de la vista para elaborar un análisis estético a través del uso de la técnica fotográfica digital y la fotografía estenopeica, para retratar las experiencias personales y ajenas (la experiencia del “otro”), mediante una fotografía que documenta procesos interiores, como se explicará más adelante.

El objetivo principal es crear una reconstrucción de imágenes basadas en la descripción de las experiencias alucinatorias de la parálisis del sueño de los 300 testimonios registrados¹⁶¹, con el fin de acercarme a mostrar una experiencia subjetiva que sufre una parte importante de la población y que no se presta la suficiente atención. Para ello, se pretende realizar una recreación del escenario a partir de las características y sensaciones descritas por los afectados, reproduciendo los simbolismos reiterativos más recurrentes, sirviendo, así, como modelos de escenificación. El resultado final dará lugar a nuevos prototipos y arquetipos visuales que rompen con el estereotipo estético observado anteriormente, sirviendo como medio de exploración para comprender mejor las sensaciones de la experiencia.

El modelo de representación de nuestro entorno es una construcción subjetiva que depende de nuestras capacidades perceptivas. La reflexión sobre la ficción de la representación y la escenificación de una imagen para la activación de ciertas emociones específicas, serán de gran importancia para la creación de imágenes visuales que se aproximen a la representación de este trastorno del sueño. Es por ello, que, a través de esta sección, se contemplarán brevemente reflexiones en torno a la recreación de atmósferas escenificadas mediante la fotografía, incidiendo en los tiempos de exposición, la secuenciación como narrativa visual y la fotografía espiritista, como herramientas para la aproximación de la recreación de la experiencia.

¹⁶¹ Ver los 300 testimonios en la página 75 del apéndice de la tesis doctoral (Volumen II).

6.2.1. Reconstrucción de la experiencia a través de la técnica fotográfica

El reto que se observa dentro de la construcción de lenguajes visuales es la comunicación de sensaciones sesgadas por ideas preconcebidas o patrones biográficos y culturales, que están relacionados con la parasomnia (como son ciertas emociones inconscientes). En este sentido, habrá que contemplar qué símbolos, formas o colores otorgan los convencionalismos culturales en un espacio, y qué características son las idóneas para comunicar mediante una imagen cierta información visual (Frascara, 1999) ¹⁶². Es por ello, que nos preguntamos, ¿sería posible desarrollar cierta simbología visual a través de la fotografía donde inmediatamente podamos vincular características comunes a la representación de una experiencia de la parálisis del sueño o un momento específico de ésta? ¿se pueden llegar a evocar emociones o sentimientos cercanos a dicha parasomnia mediante una imagen? Teniendo en cuenta que son experiencias subjetivas y que posibilitan una gran cantidad de mensajes a partir de una misma imagen, hay que seleccionar qué planos de interpretación suscitan ciertos elementos gráficos y sus respectivas modulaciones, es decir, los diversos sentidos que se otorgan a la imagen.

Estas imágenes contienen una gran carga simbólica que representará emociones (como el miedo) transmitiendo sensaciones e ideas con el fin de recrear una situación y/o presentar un acto alucinatorio, haciendo posicionar al espectador en el lugar y tiempo propuesto. No hay que olvidarse de que las distintas sociedades y culturas generan sus propios códigos, es decir, sus *imaginarios colectivos*, que pueden tener un fundamento real o no, pero que conformarán parte de la construcción del subconsciente colectivo a través de imágenes simbólicas. Por lo tanto, la recreación de nuevas imágenes en este proyecto de investigación llegará a formar parte de un código representativo dentro de la concepción popular que atiende dicha realidad cultural y social.

La imagen creada nos prepara para hacer visible la evocación de recuerdos descritos verbalmente anteriormente, compensando así la construcción de una experiencia ficticia, sirviéndonos de herramientas para dilatar la imagen y dar contenido visual a aquello que, aunque no es real en el plano objetivo, no es tampoco ficticia, ya que el sujeto la vive como si fuese verdadera. A esta experiencia “no real”, pero “verdadera”, la llamaremos *experiencia subjetiva verídica*.

¹⁶² Teniendo siempre presente las múltiples interpretaciones y usos del objeto que percibamos, se pretende llegar a comprender qué contenido se puede recrear para efectuar una transmisión emocional y estética de esta parasomnia, más allá del lenguaje verbal (es decir, la comunicación oral o escrita, como hemos visto anteriormente con los testimonios).

Para poder lograr evocar dichas emociones, se tendrán en cuenta las múltiples interpretaciones y usos del color en la fotografía según su simbología, así como la escenificación de la experiencia, atendiendo a todas las características posibles que se generan en torno a la parálisis del sueño. Es importante tener en cuenta la construcción sintáctica de la experiencia que acompaña a la fotografía (Mejía, 2002). Es decir, que la comunicación visual esté acompañada de un texto descriptivo del relato. De esta forma, se originará un vínculo entre la experiencia que da origen a la representación y la experiencia que resulta de la representación, abriendo paso a un espacio de contemplación donde la *experiencia subjetiva verídica* puede llegar a ser comprendida.

Para lograr recrear ciertas experiencias visuales de dicha parasomnia a través de la fotografía, debatiremos a continuación los conceptos de *ficción* y *realidad* alrededor de la construcción de la imagen, ya que se origina una atmósfera que parte de un relato “real” que en realidad es construido a través de una ficción mental y una ficción material para ser mostrada.

6.2.1.1. Ficciones y realidades en la recreación de la parasomnia¹⁶³

Para poder relacionar el “punto de realidad” subjetivo que la persona cree haber vivido durante la parálisis del sueño con la ficción creada a partir de una imagen fotográfica, es relevante comenzar recordando ciertas diferencias en cuanto a la ficción y a la realidad referidas al acto de fotografiar. Si no tenemos muchos datos de la historia de la fotografía, podemos llegar a pensar que hay una clara separación entre aquello que es real y lo que es ficticio, porque lo que la fotografía registra es real y existente. Sin embargo, si pensamos de este modo, podríamos incurrir fácilmente en el error. Aunque algunos historiadores se refieren a las fotografías como un instrumento de veracidad (Collier & Collier, 1986; Reyero, 2007), muchas de las tomadas en el siglo XIX, sobre todo con la corriente pictorialista, no registraban la realidad, sino que la recreaban, generando otra que acababa por darse como verídica, en tanto que, lo que en aquella época aparecía en una imagen fotográfica, se volvía inmediatamente una prueba irrefutable de su existencia¹⁶⁴. La

¹⁶³ Como resultado de la investigación de este capítulo, se realizó la ponencia “Fictions and realities in the image”, participando en el Tenth *International Conference on The Image (2019)*, Manchester School of Art, Manchester Metropolitan University (UK), durante el 5 y 6 de septiembre 2019.

¹⁶⁴ Alrededor de 1820, la fotografía apareció para registrar una realidad como documentación aparente, pero a finales del siglo XIX con la experimentación a través del Pictorialismo, el arte otorgó más posibilidades a la técnica fotográfica (Nordström, 2008). En ese momento, se cambió por completo la mentalidad del uso de la técnica fotográfica y su proceso de producción, donde, incluso, a veces la manipulación o alteración de la imagen se consideraba una traición a la propia esencia fotográfica.

supuesta veracidad fotográfica, cómo veremos más adelante, llegó a confundir realidad y ficción con las recreaciones de la fotografía espiritista.

A partir del Pictorialismo, la fotografía se fue independizando paulatinamente de la obligación de tener que reproducir la realidad para poder expandirse a otros terrenos artísticos, surgiendo así el término de *ficción*, *manipulación* o *falsificación*, siendo en sus comienzos una práctica de carácter minoritario respecto a la fotografía documental o realista del momento. La imagen mostrará, por lo tanto, una realidad social y cultural construida como instrumento o vehículo de expresión de la visión del fotógrafo. Por lo tanto, el ojo siempre estará sometido a las vicisitudes del propio proceso fotográfico, estableciendo tres parámetros importantes, como son aquel objeto preexistente que se fotografía, el proceso o máquina de creación, y la mirada subjetiva del fotógrafo (Pink, 1996, pp. 125-138).

Sabemos que los testimonios recogidos de la parálisis del sueño difícilmente se pueden considerar como verídicos, ya que la memoria es absolutamente selectiva. Sin embargo, se contraponen a la “aparente realidad” que registra la cámara o la película fotográfica (Martín Nieto, 2005). Si hablamos, por ejemplo, de la toma fotográfica de un retrato cuando fotografiamos a una persona, creemos en una primera instancia que la persona retratada estuvo presente en el lugar y tiempo mostrado, coincidiendo exactamente con su identidad o parecido físico. Esta mentalidad se mantuvo durante el siglo XIX y principios del siglo XX, aunque podían alzarse ciertas dudas al respecto ya que para los fotógrafos comenzaba a ser natural la manipulación y la edición manual, pero no para el espectador de a pie. Actualmente, en el siglo XXI, tenemos a nuestro alcance diversas herramientas de edición que nos facilitan la manipulación y creación de ficciones e identidades a través de la imagen, aunque seguimos cuestionándonos la relación entre el retrato, el tiempo y el lugar donde situamos al sujeto (cómo ocurre con los denominados “selfie” y la constante intencionalidad de mostrar al público una construcción alrededor del *hacer* y *estar*). Por lo tanto, podemos hablar con más naturalidad de la ficción fotográfica de un retrato y/o de la propia ficción del sujeto.

Al crear una fotografía que representa esta parasomnia, estamos construyendo una ficción donde los elementos mostrados antes de la toma fotográfica son semejantes a la descripción del testimonio que los acompaña. El sujeto ficciona su alucinación, su *experiencia subjetiva verídica*, pero, sin embargo, se intenta no realizar una manipulación o edición de posproducción para eliminar o transformar los objetos una vez tomada la fotografía. La ficción y edición de las obras que veremos más adelante, se han creado *insitu* durante la toma fotográfica, a través de tiempos de exposición y filtros de saturación del color.

a) Reconstrucción y creación de identidades

Para hablar de la reconstrucción y creación de nuevas identidades a través de la fotografía para la reconstrucción de imágenes próximas a la parálisis del sueño, es interesante contextualizar brevemente ciertos aspectos fotográficos del siglo XIX. Por ejemplo, cómo gracias a la invención de las tarjetas de visita en 1854 y al inicio del uso del colodión húmedo, se permitió experimentar con el proceso de reproductividad, comenzando así a aparecer la manipulación de imágenes y la escenificación, siendo fundamentales para sorprender públicamente a la sociedad de la época. Es así como fotografía se abrió paso a una nueva mirada donde el retrato se consideraba ya una representación parcial del cuerpo humano. Es decir, no era necesario que saliera el propio rostro de la persona, sino elementos parciales como manos, ojos e incluso figuras de espaldas al espectador. Se podían retratar sombras de tales elementos o reflejos, donde lo que importaba era la intención y el valor que se quería plasmar a través de la imagen, aunque siempre buscando la belleza y los cánones de la sociedad del momento.

Este punto de composición escenográfica, a través de la representación de identidades sin tener que mostrar el rostro o el cuerpo en su conjunto, nos muestra cómo a través de elementos parciales el cerebro puede reconstruir la presencia de una persona en un lugar y tiempo determinado únicamente a través de la visualización. Un ejemplo de este tipo de representaciones podemos encontrarlas en la fotografía espiritista, como veremos en profundidad más adelante, así como a través de la captura de sesiones de espiritismo.

La magia y la fotografía trabajaron conjuntamente, aliándose para recrear mundos ilusorios que, por estar fotografiados, adquirirían ya la condición de “reales”. Algunos magos, como William S. Marriot, utilizaban ciertos mecanismos para la elaboración de la fotografía, como podemos observar en la figura 156 y 157, mientras que otros, como el mago alemán Jacoby-Harms en 1866 realizaban una doble exposición creando la ilusión de objetos flotantes en el aire, como vemos en la figura 158 Esta última táctica era la más habitual, pudiendo verla también en las fotografías creadas por Ada Emma Deane en 1920, donde, como observamos en la figura 159, realizaba fotografías a personas acompañadas por una cabeza sin cuerpo, que normalmente eran similares a familiares o personas conocidas por el sujeto que habían fallecido recientemente. Como podemos ver en estos casos, se muestra parcialmente ciertos elementos con el fin de atribuirles un cuerpo presente adecuado a la situación.



Comenzando desde arriba a la izquierda hacia la derecha: **Fig. 156.** Fotografía de William S. Marriot (1910) en Pearson's Magazine, Harry Price Library of Magical Literature, Senate House Library, University of London. / **Fig. 157.** Fotografía de William S. Marriot realizada por Mary Evans (1910). Las manos falsas están fijadas en una estructura y pintadas con pintura luminosa, de modo que, al encontrarse en una habitación oscura, se crea un efecto de manos sin cuerpo. / **Fig. 158.** El mago alemán Jacoby-Harms (1866) en una fotografía realizada por FA Dahlstrom usando doble exposición. / **Fig. 159.** Fotografía realizada por Ada Emma Deane (1922), mostrando una "cabeza flotante" mediante el uso de la doble exposición en la imagen.

Este modelo de representación servirá de inspiración a la hora de aproximarnos a recrear la imagen originada de las experiencias de la parálisis del sueño que describan ciertos aspectos o figuras identificables, y que han sido parcialmente vistas o percibidas por los sujetos, generando cierto halo de misticismo y siniestralidad.

Cuando hablamos de identidades y de conceptos, como la creación de ficciones en la fotografía, hay que tener presente que los retratos fotográficos pasaron a finales del siglo XIX de ser un objeto privado a un objeto de intercambio social y cultural. Cuando el ser humano comienza a mostrarse públicamente, es cuando comienza a aparecer la idea de aparentar una identidad diferente junto con una actuación (más adelante vinculada a la teatralidad, pensemos, por ejemplo, en André Adolphe Eugène Disdéri o Yamumasa Morimura en la actualidad). Por entonces se comienzan a realizar escenografías con *atrezzos* a partir de los retratos de sociedad en estudio. Este punto es relevante para la investigación, puesto que se comienza a manipular la decoración, la iluminación, las poses con el uso de disfraces y decorados muy estereotipados, así como con actitudes que se enlazaban directamente con la manipulación técnica de la fotografía comercial.

De esta forma, desde el siglo XIX hasta nuestros días, tenemos ejemplos representativos de caracterizaciones que nos revelan el imaginario social y cultural de la época. Baste citar los ejemplos de Félix Nadar, en 1863, disfrazado de indio americano (figura 160) y, en el s. XX a Cindy Sherman, quien usará el autorretrato para componerse una identidad ficticia, muchas veces mediante collages y otros elementos decorativos que retratan muy acertadamente el imaginario de épocas pasadas (figura 161). En este autorretrato, Sherman aparece como una musa victoriana propia de las pinturas de Edward Burnes-Jones. Los objetos mostrados en la escena, por su significado simbólico, son muy importantes de “leer” en la historia que pretende contar. Los objetos son como otros personajes de la composición y completan la historia junto a la pose y su vestimenta. De la misma manera, a la hora de recrear las distintas narraciones de la parálisis del sueño que he recogido, daré una atención muy especial al vestuario y los elementos escenográficos, como veremos más adelante.

La fundamentación de identidades y escenografías, serán la base de experimentación de la imagen fotográfica, transformándose poco a poco en un instrumento de autoexploración, donde la ficción se convierte en una manifestación del yo profundo. Lo mismo ocurre al intentar representar ciertas parasomnias a través de la imagen, donde ésta se convierte en una inquietud para buscar y encontrar la identidad de cada sujeto pudiendo describir sus emociones y recreando la acción que desempeña “la verdad” de los hechos. La utilización del retrato en algunas fotografías que se mostrarán en el resultado final se transforma en un concepto de reflexión sobre una preocupación

social de origen alucinatorio (ficticio) de naturaleza humana. Los retratos de la parasomnia se pueden llegar a definir como una representación de una ficción en la historia, ocurridas en un tiempo y lugar concreto; es decir, una descripción de los sucesos acontecidos en el pasado y en la mente de un sujeto.



Fig. 160. Izquierda: Félix Nadar (1863) Autoretrato vestido con disfraz de indio americano.

Fig. 161. Derecha. Cindy Sherman (2016) Untitled #582. Metro Pictures, New York © 2019 Cindy Sherman

b) Fotografiar “recuerdos”

Durante los comienzos de la fotografía, la idea de poder “fotografiar el pasado” era considerada como algo imposible, ya que no se concebía la idea de fotografía como construcción o recreación. Sin embargo, esto ha sido posible debido al desarrollo de la fotografía de ficción que siguió los pasos ensayados de la pintura. En la historia de la pintura encontramos que, habitualmente, hay una reconstrucción y recreación del pasado (mediante la representación de héroes, construcción del mundo clásico, nostalgia prerrafaelita o paraísos exóticos, por ejemplo). En el mundo de la fotografía, esta temática comenzó con la fotografía comercial y las tarjetas postales donde se recreaban, a modo lucrativo, este tipo de escenarios, envueltos en una atmósfera lejana y fantástica en la que, incluso el propio fotógrafo, aprovechaba para ensalzarse a sí mismo.

La manipulación de las imágenes permite la posibilidad de reinterpretar un momento en la historia, ya sea través de una reconstrucción del pasado o una simple descripción de los acontecimientos ocurridos en el presente. Por este motivo, en esta investigación nos interesa

reparar en la ficción de la historia, pues para la recreación de las experiencias de la parálisis del sueño, partimos de “recuerdos” narrados posteriormente a la experiencia (lo que ya de por sí implica cierto grado de ficción), para revivirlos a través de lo “retratado”. El hecho de “fotografiar un recuerdo escenografiado” no es más que una recreación de la idea presente que se ha conformado la persona, que, además, esta sujeta a un imaginario colectivo sobre las pesadillas, que ha podido ir cambiando con los tiempos. Susan Sontag afirma que “todas las fotografías son *memento mori*. Hacer una fotografía es participar en la mortalidad, vulnerabilidad y mutabilidad de una persona (o cosa)” (Sontag, 1979, p. 15), por lo tanto, al recrear una fotografía, rememoramos y damos voz a las inquietudes o memorias de una persona, aunque no sean absolutamente verídicas.

Más allá de estudiar la ficción del sujeto o la ficción de una historia, hay que tener en cuenta también la ficción del *otro*, es decir, el aporte subjetivo de la representación a propósito de situaciones ajenas al consumidor de imágenes. Así, la manipulación está presente en todo tipo de fotografías, incluso aquellas tan comprometidas con la veracidad, como son las que documentan una guerra¹⁶⁵. La intencionalidad de recrear, copiar, pegar, disimular o eliminar características se basaba en generar una conmoción en el público para aumentar el rechazo o la adhesión, según la ideología de cada uno.

Sin duda, la fotografía también ha estado y está sometida a factores económicos o ideológicos que generan estereotipos. Se dice que la fotografía documental tiene como objetivo último presentar un testimonio real de hechos reales (Martín, 2006); y ante esta afirmación, podemos llegar a cuestionarnos si la creación de una fotografía basada en testimonios reales de la parálisis del sueño puede llegar a tener cierto aspecto o características cercanas a lo documental, aunque haya sido creada o manipulada para su representación. Con ello, no decimos que la escena sea real, pero sí los acontecimientos vividos, que son *experiencias subjetivas verídicas*.

En la representación de la parálisis del sueño, observamos cierta comparativa con la manipulación de información según lo expuesto anteriormente, ya que la construcción de la imagen de esta parasomnia ha sido sometida a creencias culturales que han dado lugar a prototipos reiterativos producto del contexto que formaliza a su arquetipo. Se origina, así, una representación de un

¹⁶⁵ Por ejemplo, las fotografías que realizó Yavgeny Khaldei (en una de ellas, inmortalizó el momento donde los soldados de la Unión Soviética de la Segunda Guerra Mundial tomaron el Parlamento alemán e izaron la bandera soviética, pero para ocultar el saqueo que realizaron los soldados durante la guerra, retocó los relojes que llevaban en las muñecas) o el fotomontaje que realizó John Heartfield realizando caricaturas de los líderes del partido nazi para desvirtuar su papel político del momento.

“realismo” que se vive en la propia mente del afectado a través de la representación de las alucinaciones hipnagógicas. Desde luego, se pretende mantener cierto punto de vista objetivo de los sucesos, ya que éstos vienen descritos formal y visualmente, pero siempre se atenderán desde un enfoque subjetivo. Por ese motivo, y como ocurría con muchas fotografías del Siglo XIX, se puede construir una imagen que camina entre lo real, la ficción y lo que Baudrillard llama *Hiperreal*¹⁶⁶ para definir la posmodernidad (Baudrillard, 1987), donde nuestros ojos ya no pueden sorprendernos. Es decir, si bien se crea una fotografía con una escenificación ficcional, ésta, a su vez, se utiliza para comprender y revivir una experiencia vivida realmente y que queremos rememorar (realmente) tras contemplar la imagen ficticia. En esta investigación no se busca recrear el prototipo, sino retratar de la manera más eficaz posible, un trastorno del sueño arquetípico desmontando la barrera visual que lo guarda. Se pretende reproducir su ficción mediante la exploración y experimentación de la imagen, como ya sucedió con anterioridad en el siglo XIX, ya que, al fin y al cabo, toda fotografía es una ficción que se presenta como verdadera (Foncuberta, 2005), y más, cuando ejerce una fuerza cotidiana de repetición tomándose como un deslumbramiento real.

Aun así, a día de hoy, nos seguimos preguntando dónde puede estar la frontera entre la realidad y la ficción, siendo la respuesta totalmente difusa. En épocas pasadas, los espectadores podían llegar a creer que la imagen tomada se trataba de una realidad existente, ya que no estaban acostumbrados a una sociedad inmersa en la contemplación constante de productos visuales. Pero, actualmente, habituados a la proliferación de las nuevas tecnologías (como la realidad virtual) y a una manifestación continua de imágenes, hay que mantener una actitud objetiva de los hechos e intentar distinguir mediante cierta distancia los recursos técnicos, creativos y documentales que acontecen tras una fotografía. Siempre hay una intención por parte del fotógrafo que manipula la información para poder definir un mensaje que sea captado por el espectador. Siempre hay una “mentira” de por medio, incluso si no es intencionada, sino tan solo originada por el propio acto de mirar. Por ello, lo relevante de una toma fotográfica no será distinguir la ficción de la realidad, sino comprender cómo se usa o qué intenciones se poseen para imponer una dirección ética al discurso que se le otorgue: se trata, entonces de aprehender el fondo del mensaje que se desea transmitir y entender qué queremos hacer sentir al espectador para que reaccione y responda ante las imágenes que creamos.

¹⁶⁶ Para Baudrillard, lo *Hiperreal* se define como una realidad que puede posicionarse en un extremo hasta convertirse en ficción. Ya no pretende hablar de representación sino de medio de recontextualización por medio de valores donde se eliminan las referencias, supliendo el mundo virtual al real y la capacidad de perfección en la realidad existente. Además, para él, no solo hay un problema de distinción entre lo real y lo ficticio, sino que, además, plantea la reflexión sobre las diferencias sociales, culturales y la desensibilización que puede producir en una sociedad.

6.2.1.2. *Atmósferas reconstruidas: La fotografía espiritista y la fotografía estenopeica en relación a la parálisis del sueño*

Las imágenes recreadas de las experiencias de la parálisis del sueño deben contar con una estética particular que parta de una atmósfera *fantasmagórica* y de un halo de ensoñación, que conecte con prototipos mas actualizados, dejando ya muy atrás el creado por Füssli en su *The Nightmare*. Por este motivo, se ha visto oportuno adentrarnos superficialmente en ciertos aspectos estéticos de la fotografía espiritista del siglo XIX y las técnicas del uso de la fotografía estenopeica para esta investigación artística.

a) Fotografía *pinhole* o estenopeica

Durante la práctica de la investigación, se utilizará la cámara digital pero también se hará uso de una cámara estenopeica o *pinhole*, como expresión de un contraste de tecnologías y estilos. La intencionalidad de utilizar la técnica estenopeica como creación de los prototipos visuales de la parálisis del sueño, se centra en su halo de misterio y una atmósfera indefinida; mientras que las imágenes digitales, capturan un detalle más exhaustivo de las escenas retratadas, con la luz más calculada y una resolución cercana a la realidad visual. Según el fotógrafo Eric Renner, en su libro *Pinhole Photography: Rediscovering Historic Technique* menciona que “las técnicas de la cámara estenopeica parecen funcionar mejor cuando son usadas para producir un tipo de imagen que no está relacionada con la realidad común y corriente sino por el contrario está focalizada en el mundo de los sueños y las fantasías” (Renner, 2004, p. 112). Estas imágenes poseen una atmósfera enrarecida, casi como de ensueño, lo que ejerce una atracción inexplicable para el observador, siendo quizás la técnica más adecuada para el objeto de esta investigación, dada la indefinición del ambiente que en nuestra mente se produce al recordar la experiencia de la parálisis del sueño.

La fotografía estenopeica se basa en la teoría de la *camera obscura* (cámara oscura) planteada en el siglo IV a.C. por Aristóteles cuando describía el efecto que se obtenía a través de un agujero por donde pasaba un rayo de luz debido a un eclipse parcial de sol. Aunque esta teoría fue también comentada como principio óptico básico en diferentes textos de origen chino en el siglo V a.C. (Hammond, 1981, p. 2) no se encontraron respuestas satisfactorias a dichas observaciones sobre la alineación y transmisión de la luz para la creación de una imagen hasta llegados el siglo XVI d.C. (Hammond, 1981, p. 5). Para poder entender esta teoría y el funcionamiento de la cámara oscura, podemos observar la primera ilustración (figura 162) que se realizó en 1544 por el astrónomo Reinerus Frisius Gemma. Esta teoría asegura que si en un compartimiento

completamente cerrado y aislado a la luz se realiza un pequeño agujero (llamado *estenopo*), los objetos del exterior se verán reflejados en una imagen invertida en la pared opuesta al estenopo. Es comúnmente conocida como fotografía sin lente, donde se interpone un material fotosensible entre el orificio por el que entra la luz y su pared opuesta, reteniendo de esta manera la imagen en el papel o en el material sensible que se utilice. Durante el Renacimiento, muchos artistas utilizaron esta técnica para ayudarles a trazar sus dibujos con una mayor precisión, pero actualmente se suele utilizar únicamente para desarrollar la técnica fotográfica *pinhole*.

Para la realización de esta investigación práctica, se ha creado una cámara estenopeica a partir de una caja de cartón, calculando la distancia focal desde el estenopo hasta el material fotosensible. Hay que tener en cuenta el diámetro del estenopo y la distancia focal, ya que habrá que calcular el tiempo de exposición de cada fotografía. Para calcular las medidas exactas, se ha tomado como propuesta una de las fórmulas más conocidas realizadas por el ganador del Premio Nobel de Física en 1904, Lord Rayleigh, el cual sostiene en su artículo *On Pinhole Photography* (en *The London, Edinburg and Dublin philosophical magazine and journal of science*, 1891), la fórmula óptima para obtener la mejor imagen con esta técnica:

$$d = 1,9 \sqrt{f \cdot \lambda}$$

Siendo “d” el diámetro del estenopo a calcular, “f” es la distancia focal de la cámara (distancia entre el estenopo y el material sensible) y “λ” la longitud de la onda de luz (valor medio 550 nm) (Rayleigh, 1891, p. 87). A pesar de dicha fórmula, existen numerosas ecuaciones para calcular el tamaño del estenopo, pero en esta ocasión, se optó por seguir esta propuesta, realizando así un estenopo resultante de 0,3mm. En algunas ocasiones, se utilizó también una *cámara pinhole Holga* con una película de 120mm que permitía realizar una tirada de 16 fotografías para poder revelarlas posteriormente (en vez de tener que revelarlas cada una inmediatamente para poder proseguir). Esto facilita el proceso de producción al no tener que intercambiar el papel fotosensible cada vez que se realiza una toma fotográfica. El revelado se realizó manualmente en un laboratorio casero con revelador Kodak HC-110 y Fijador Afga, al utilizar un papel fotográfico Ilford. Para el positivado, se utilizaron los laboratorios de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid y de la Institución La Casa Encendida (Madrid).

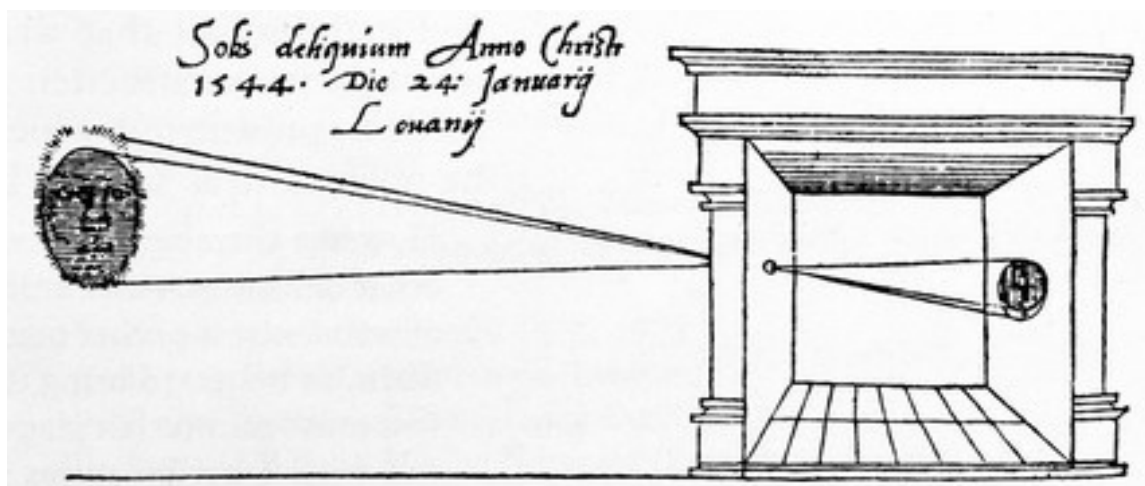


Fig. 162. Primera ilustración de una cámara oscura (1544) realizada por Regnier Gemma Frisius y publicada originalmente en “De Radio Astronomica et geométrico”. Se cree que esta placa se realizó a través de una observación de un eclipse de sol el 24 de enero de 1544.

b) Dos técnicas complementarias: Digital y estenopeica

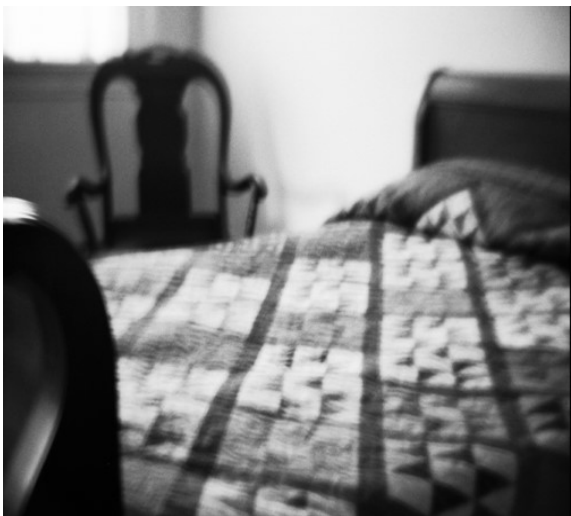
Como se ha mencionado al comienzo del capítulo, no hay que olvidar que, además de utilizar la técnica estenopeica también se realizarán fotografías digitales. Así, es interesante citar ciertas características y contrastes que permiten un cambio radical en la concepción de ambas, siendo las escenas tomadas de técnicas tan diferentes.

Frente a la naturalidad y sencillez de una toma mediante una cámara estenopeica (donde a través de un orificio realizado en una caja cerrada, la luz ambiental llega directamente al soporte sensible, papel o película, generando la imagen deseada), se pasa a una tecnología inherente a una cámara digital donde la luz llega a un sensor, el cual contiene en su interior varios millones de fotocaptos que forman la imagen y que será almacenada digitalmente en un soporte electrónico con formato, generalmente, de tarjeta. Utilizando una cámara estenopeica, se encuadra la imagen de forma intuitiva, durante un tiempo medido según la luz y en cierta manera podríamos decir que el resultado artístico depende en parte del azar y en parte de la pericia del creador de la toma. Utilizando una cámara digital, el encuadre es el deseado, el tiempo es casi instantáneo y se deja muy poco resultado al azar. Por todo ello, las cámaras estenopeicas generan una imagen que se descubre tras el paso por el laboratorio, mientras que la imagen digital es examinada de forma inmediata y si no es correcta, se puede volver a realizar nuevamente sin pasar por todo el proceso de una cámara estenopeica.

Asimismo, la postproducción estenopeica en su concepto puro no existe (aunque siempre se pueden realizar retoques o variables sobre ella), mientras que el retoque fotográfico que permite el software actual sobre una imagen digital hace posibles modificaciones de la fotografía original muy interesantes. A pesar de las diferencias notorias entre ambas, parece oportuna la utilización de dichas técnicas como complemento una de la otra, ya que permite experimentar y jugar con la atmósfera que se pretende generar, dando mayor o menor detalle, y, sobre todo, estableciendo una relación entre el tiempo de exposición de la cámara y el tiempo de la experiencia de la parasomnia. Esta unión conforma el núcleo que recoge el momento de recreación de la experiencia, estableciendo un vínculo entre la duración de la emoción (mayormente, emociones negativas de terror, pánico o miedo) y el surgimiento de una imagen, cuya durabilidad es semejante a la que han sufrido los sujetos mientras se encontraban inmóviles y temerosos ante ella.

En cuanto a la atmósfera escenográfica que se genera a través de la fotografía estenopeica, se ha querido focalizar la atención en la estética de la fotografía espiritista, como veremos a continuación. Pero antes me gustaría mencionar, sin embargo, varios artistas que utilizan dicha técnica actualmente como medio de expresión para transmitir un halo de misterio. Uno de ellos, es el gran Luca Baldassari, para quien los largos tiempos de exposición le permite retratar en profundidad la imagen que retrata (figura 163) (Baldassari, 2014). Otros artistas influyentes, son Craig Barber por el carácter sanador que atribuye a sus fotografías (figura 164) (Barber, 2004); Martha Casanave por su mirada intemporal a través del retrato y su narración de historias a través del tiempo (figura 165)(Casanave, 2020); Vera Lutter por su pretensión de capturar el mundo exterior que ve una persona desde su interior, recreando una metáfora en este caso entre lo privado y lo público, el mundo interior y exterior (Figura 166) (Lutter, 2020); Jan Kapoor, por su legado sobre el tiempo de exposición, para quien “la fotografía estenopeica es más expresiva del paso imperceptible del tiempo, haciendo visible lo que es invisible para el ojo común, y del misterio de la vida no humana que nos rodea” (figura 167) (Kapoor, 2020); y Miroslav Tichý, que no se centra en fotografiar paisajes u objetos inmóviles, sino en capturar la esencia de retratos de mujeres desconocidas desde un punto de vista voyeur, simplemente actuando como mero observador de sus acciones (figura 168) (Tichý, 2020).

Estos referentes han sido relevantes para esta investigación, ya que utilizan normalmente la estenopeica con una finalidad distinta a la habitual, esto es, para conseguir captar la luminosidad natural de los escenarios y paisajes exteriores. En interiores, es muy complejo realizar fotografías, además de retratar a personas que deben estar completamente inmóviles durante ciertos segundos o minutos. Como resultado, se captura una esencia atmosférica que resulta muy útil de trasladar a las experiencias de la parasomnia.



Empezando por arriba a la izquierda, siguiendo hacia la derecha: **Fig. 163.** *San Antonio Long River* (2009) de Luca Baldassari / **Fig. 164.** *Hope is all there was* (2004) de Craig Barber / **Fig. 165.** *Children, Soliano Garden* (1988) de Martha Casanave / **Fig. 166.** *Gramercy Park, New York* (1995) de Vera Lutter / **Fig. 167.** *Bedroom Quilt* (Sin fecha) de Jan Kapoor / **Fig. 168.** *Venuses of Kyjov* (1970) de Miralov Tichý.

c) Fotografía espiritista o espectral

Uno de los géneros fotográficos estéticos elegidos para la creación de una imagen que transmita las percepciones de la parálisis del sueño, es la fotografía espiritista o espectral. Para poder entender su esencia y el por qué de la elección de dicha atmósfera para transmitir una parasomnia de dichas características, debemos remontarnos al segundo cuarto del siglo XIX: la era del daguerrotipo, del colodión o principalmente de las placas con emulsión de gelatina y bromuro de plata. En esta época y debido a estas técnicas, los operadores que reutilizaban los clichés (es decir, los negativos fotográficos) se exponían a ver resurgir en sus imágenes trozos de paisajes o retratos anteriores a modo de “fantasmas”, por la difícil limpieza de los cristales. Esto se producía debido a que la sobreimpresión origina unas figuras traslúcidas, que se interpretaban como “aparecidos” o “resucitados” al identificarse con las historias populares representadas en la época medieval y, particularmente, durante el romanticismo (Cheroux, 2003; J.-C. Schmitt, 1994, p. 235). En abril de 1891, un fotógrafo escribió al director de la revista fotográfica *Progrès Photographique* una carta-mencionando su incidente:

“Señor director del Progrès photographique:

Por simple entretenimiento, he tomado la costumbre de prepararme yo mismo las placas de cristal con la emulsión de gelatina y bromuro de plata, y con frecuencia empleo los cristales de clichés fallidos o de aquéllos que no siendo lo bastante interesantes decido no conservar. Pues bien, a veces me ha sucedido que, después de haber empleado en la limpieza de esos clichés usados los medios más enérgicos y los reactivos más potentes, sigo encontrando en algunos de ellos ya sean trozos de paisaje, ya sean retratos [...] Vista la imposibilidad de borrar los restos de los antiguos clichés, me decidí a verter la emulsión sobre estos cristales, convencido de que la imagen apenas perceptible que se conservaba en ellos no perjudicaría la prueba futura. Pero me equivocaba, y la imagen, reacia a toda limpieza, en lugar de desaparecer, reapareció aún más patente al mismo tiempo que el nuevo paisaje, dándole así a mi cliché un aspecto de jaula de fantasmas...” (WULFF, 1891, pp. 62-63)

La explicación para tal fenómeno tuvo, durante el s. XIX, dos interpretaciones diferentes que convivieron paralelamente (Chérourx, 2003). Por una parte, la mayoría atribuía el fenómeno a la combinación del azar junto a la incompetencia del fotógrafo, calificándolas de accidentes o contratiempos en su producción o en el revelado. Es decir, una mera torpeza en el desarrollo de la técnica, totalmente natural. Pero, a finales de 1840 en Estados Unidos (y una década más tarde en Europa), el espiritismo empezó a desarrollarse como corriente

cultural y credencial, comenzando así algunas personas a considerar dichas figuras translúcidas como familiares aparecidos o verdaderos fantasmas (Gautier, 1865 [Ed. 1992], p. 146). Existen ciertos testimonios que relatan como los fotógrafos manifestaban a sus clientes la existencia de estos fantasmas en sus fotografías (Aksakof, 1895, p. 79). De esta forma, la técnica de la sobreimpresión derivó por un lado hacia el divertimento y el espectáculo, sacándole partido al imaginario colectivo de la sociedad del momento, aprovechando el pleno auge que comenzó a surgir ante espectáculos de ilusionismo, magia y otras pseudociencias paranormales. Es interesante observar cómo estas dos vertientes de pensamiento siguen coexistiendo actualmente cuando nos encontramos con imágenes que poseen un aura o espectro en su impresión, derivando inconscientemente en la idea de poder atrapar mediante la luz aquello que no es visible para el ojo humano.

Las prácticas espiritistas se extendieron en la fotografía a lo largo del siglo XIX. Sin ir más lejos, en 1856, el físico David Brewster llegó a experimentar con la sobreimpresión de ciertas imágenes a través del instrumento óptico estereoscópico con el objetivo de obtener un aspecto espectral de los sujetos que aparecían en las imágenes (Brewster, 1856, p. 210), conduciendo al espectador hacia el mundo de lo sobrenatural y espiritual como medio de ocio y exploración del más allá. Unos años después, algunos editores de fotografías binoculares como *London Stereoscopic Company* o *Underwood & Underwood* comienzan a comercializar como elemento de entretenimiento diferentes “series completas de espectros, ángeles o hadas de forma etérea” (Chérourx, 2004, p. 195). Como podemos ver, ya no utilizan la sobreimpresión de elementos cotidianos o de personas que, debido a los anteriores clichés fotográficos, sobresalen de forma natural en la placa. Observamos, por lo tanto, una intencionalidad de añadir sujetos de ficción a la imagen relacionados con la mitología o figuras demoniacas espectrales, como vimos anteriormente con la representación de íncubos y súcubos durante la noche al querer representar la parálisis del sueño.

Esta técnica de la sobreimpresión también es utilizada de forma esporádica por algunos fotógrafos como, por ejemplo, Eugène Thiébault, para una serie de retratos publicitarios del mago Henri Robin y sus espectáculos de fantasmagoría donde ciertos “espectros” se presentaban por las noches durante sus actuaciones (Pellerin, 1995, p. 111). Para sus retratos, realizó sobreimpresiones creando figuras fantasmales (con una calavera y una sábana a modo de “fantasma”) que atacaban o interactuaban con él, como podemos ver en las figuras 169 y 170 de la siguiente página. Incluso en la figura 171, podemos observar cómo se tumba en un diván y hay una figura espectral que se posa encima de él. Esta escenografía, nos recuerda sutilmente a la

atmósfera generada en *The Nightmare* por Füssli y el prototipado de la postura junto con el brazo extendido sobre su cabeza.

De forma paralela, esta interpretación del proceso de sobreimpresión desarrolló una iconografía destinada a hacer creer al público la posibilidad de fotografiar el espíritu de sus allegados. A partir de 1861, el americano William H. Mumler, toma una gran importancia como fotógrafo espiritista (figura 172), siguiéndole otros fotógrafos en Inglaterra (Aksakof, 1895; Mumler, 1875). Según el propio Mumler, por el precio de cinco dólares podía hacer fotografías de fantasmas, e incluso, llegó a fotografiar el supuesto espíritu de Lincoln (Trompkins, 2019, p. 43). Acabó arrestado por la policía, y aunque su fraude era evidente, el jurado no pudo probar la falsedad de sus fotografías. A partir de Mumler, la posibilidad de fotografiar verdaderos espíritus quedó sin cuestionarse, así como la autenticidad de este fenómeno; sin embargo, posteriormente en 1873, el fotógrafo Édouard Isidore Buguet volvió a plantear su autenticidad a través de la producción de retratos espiritistas con su propia obra.

Con el fin de reavivar la fe en los adeptos del espiritualismo de la época, incluso se intenta dar al movimiento una perspectiva más verosímil a través de análisis científicos de médiums como Douglas Home, los cuales resultaron en vano y sin ninguna conclusión (Trompkins, 2019, p. 36). La credibilidad de Buguet fue expuesta en una publicación mensual en la revista *Revue Spirite* (1974) donde sus fotografías espiritistas venían acompañadas de testimonios de clientes que habían reconocido al espíritu que aparecía junto a ellos en la imagen. Esto nos recuerda lo relevante que es mostrar un texto descriptivo junto a la imagen resultante, aportando así una mayor intensidad de veracidad al discurso mediante la interacción del testimonio del testigo/emisor junto a la imagen descriptiva compuesta, como se realizará en el resultado final de la práctica de investigación. Por este motivo, como instrumento de fe para atraer a más creyentes, el líder espiritista francés Pierre Gaëtan Leymarie, menciona que “la fotografía es un medio que se pone a disposición de los espíritus, a fin de que puedan dar pruebas irrefutables de su presencia entre vosotros” (Gaëtan Leymarie, 1873, p. 127), resultando una doctrina que expresaba la verdad más irrefutable. A partir de diferentes sentencias, tanto Buguet como Leymarie, así como diferentes médiums, fueron condenados mientras que Mumler, como mencionamos antes, fue absuelto.

La fotografía espiritista, por lo tanto, pasó a ser esencialmente usada como divertimento. Sin embargo, hoy en día, aún existen programas de televisión e imágenes que generan un público que sigue defendiendo la autenticidad de imágenes fantasmales o de espíritus, fomentando así el imaginario colectivo entre culturas. Estas imágenes son presentadas normalmente en fotografías retocadas con testimonios del autor de la fotografía, indicando la veracidad de la aparición y cómo

capturó la esencia de la figura fantasmal. Un ejemplo no muy lejano, es la fotografía comúnmente conocida como *La dama marrón de Raynham Hall* (1936) (figura 173) tomada por el fotógrafo Hubert C. Provand y su asistente Indre Shira en Inglaterra. Estos recogieron supuestamente la imagen del fantasma de Dorothy Townshend (hermana del político Robert Walpole en el siglo XVIII) convirtiéndose en uno de los fenómenos paranormales más famosos fotografiados en Raynham Hall y publicados en la revista *Country Life*. Esta fotografía se realizó en la escalera principal de la mansión, cuando Shira explicó que vio una figura vaporosa y oscura bajando las escaleras, y cuando reveló el negativo, se descubrió la imagen de una mujer con un vestido pardo (de ahí el nombre de la fotografía). A pesar de que fue examinada por expertos declarándose fotografía no manipulada, muchos otros coinciden en que Shira pudo untar grasa en la lente de la cámara o crear un movimiento durante la exposición.

Actualmente, un largo tiempo de exposición o la sobreimpresión de diferentes fotografías, nos permiten retratar aquello que no se puede explicar únicamente con palabras. Desde percepciones de figuras que creemos que están a nuestro lado, alucinaciones o sensaciones extracorporales, pueden ser plasmadas a través de dichas técnicas. Es por ello, que se utilizarán con el fin de intentar transmitir los prototipos comunes pertenecientes a la parálisis del sueño. Pero aquí termina su analogía, ya que pretendemos alejarnos de conceptos espiritistas o espectrales, a pesar de que su estética nos recuerde a ellas por el imaginario colectivo que se ha creado a lo largo de los años y han sido heredados en nuestra cultura visual. No se representan espíritus, sino simples alucinaciones o percepciones que la parasomnia puede llegar a producir. Por otro lado, durante la técnica utilizada, no se realizarán sobreimpresiones, sino que se aprovecharán los largos tiempos de exposición necesarios para interiores (sobre todo, durante la fotografía estenopeica, pudiendo tener una exposición de entre 2-4 minutos), con la posibilidad de que ciertos objetos y personas puedan permanecer delante de la cámara durante un tiempo inferior al necesario, dejando así una impronta fantasmagórica en la fotografía tomada que nos permita lograr la atmósfera deseada. De nuevo, la imagen es manipulada por una ficción pensada y creada específicamente para originar otra perspectiva ante la realidad que conocemos, sumiéndonos en una infinidad de posibilidades ante las peripecias del ojo humano para capturar aquello que no existe y necesitamos explicar.



De izquierda a derecha y de arriba a abajo: **Fig. 169.** Fotografía anónima, estereoscopia recreativa (1865) Colección Sirot Angel / **Fig. 170.** *Henri Robin et un spectre* (1863) por Eugène Thiebault. Publicidad para los espectáculos del prestidigitador Robin. Colección Sirot Angel. / **Fig. 171.** *Henri Robin et un spectre* (1863) por Eugène Thiebault. Collection Gérard Lévy. / **Fig. 172.** *Herbert Wilson con el espíritu de una joven con la que había estado prometido* (1870 – 1875) de William H. Mumler. Colección Sirot Angel. / **Fig. 173.** *La dama marrón de Rayham Hall* (1936) de Hubert C. Provand e Indre Shira en Rayham Hall, Inglaterra.

d) Tiempo de exposición y secuenciación: nuevas realidades

Nos adentramos en el uso de la técnica de larga exposición y sobreimpresión durante la fotografía del siglo XX y XXI, comenzando a través del fotógrafo Duane Michals. Sus obras suelen seguir una secuencia donde narra un relato, junto con diferentes textos que suele incorporar en las fotografías como elementos visuales. Alejándose de la fotografía documental en los años 60, es uno de los fotógrafos que se transforma en creador de fotografías conceptuales únicamente creadas a través del objetivo (Als et al., 2017). Michals utilizará diferentes tiempos de exposición para expresar una nueva línea de práctica fotográfica. Sus series denominadas *The spirit leaves the body* (1968) (figura 174) y *The Young girl's dream* (1969) (figura 175), muestran tanto la idea de la desvinculación del espíritu con el cuerpo como momentos de ensoñación donde una persona reaparece mientras duermes. Son imágenes que contienen cierto halo fantasmagórico.

La obra de Michals nos recuerda a las sensaciones extracorpóreas que muchos sujetos pueden experimentar en la parálisis del sueño bajo el efecto de las alucinaciones, así como en las narradas en los viajes astrales o desdoblamiento del cuerpo. La secuencia de imágenes nos permite comprender mejor la narración del acontecimiento, utilizando para ello una sobreimpresión de la fotografía para lograr este efecto tan difuso del cuerpo que se aleja de sí mismo, desapareciendo de escena por completo en la última toma. El tiempo de exposición de una fotografía, nos describe en silencio el tiempo que transcurre para el personaje en la escena; otorgando así a una imagen inmóvil un valor temporal, la duración de una figura aparecida. Además, la secuencia de imágenes provoca en nuestro cerebro un movimiento inconsciente parecido al zootropo que nos permite enlazar las escenas satisfactoriamente y determinar cuál ha sido la actividad que se ha desarrollado durante el acto fotográfico.

De esta manera, la sucesión o cadena de imágenes logra desencadenar una ilusión óptica, accediendo a un discurso visual que nos posibilita comprender el fin de sus acciones. Por otra parte, la progresión de movimientos capturados a través de la luz, nos permiten capturar el pasado y el presente en una misma imagen, como ocurre con la serie fotográfica de 95 fotografías denominada *The Sleep of the Beloved* (2010 – Actualmente) (figura 176) de Paul Maria Schneggenburger. Las parejas se fotografian en una cama que se encuentra instalada en su estudio, capturando su exposición bajo un temporizador a las seis de la mañana. Las fotos se revelan a mano en papel de gelatina de plata, con resultados que retratan la intimidad de un modo fantasmal, capturando los movimientos de las parejas mientras duermen (Schneggenburger, 2020). Algo similar realiza la fotógrafa bilbaína Ixone Sadaba, utilizando la expresión del cuerpo humano como portador del habla a través de su serie fotográfica *Poétique de la Desaparition* (2006)

(figura 177), integrando la noción del tiempo real, el movimiento y los movimientos corporales dentro de una expansión emocional (Sadaba, 2020).



Fig. 174. *The spirit leaves the body* (1968) de Duane Michals. Serie *Sequences*.
DC Moore Gallery, Carnegie Museum of Art, Pittsburgh.



Fig. 175. *The young Girl's Dream* (1969) de Duane Michals. Serie *Sequences*.
DC Moore Gallery, Carnegie Museum of Art, Pittsburgh



Fig. 176. Cuatro fotografías que conforman parte de la serie *The Sleep of the Beloved* (2010 – Actualmente) de Paul Maria Schneggenburger

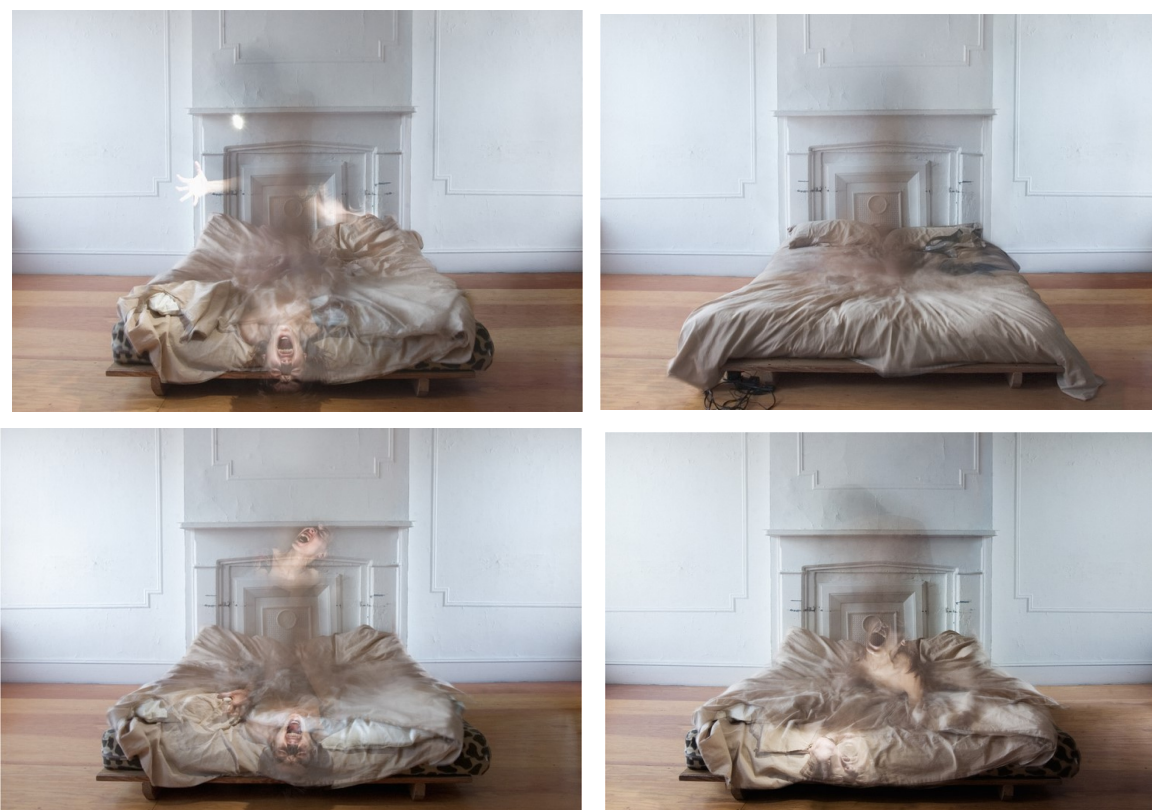


Fig 177. Cuatro fotografías que conforman la serie *Poétique de la Disparition* (2006) de la fotógrafa Ixone Sadaba.

Como podemos observar, estas fotografías discurren en espacios íntimos, como habitaciones (camas) o estancias (sofás), que se acercan a la escenografía contemplada para la creación de la experiencia de la parálisis del sueño. El punto de vista que toma el espectador se posiciona como un mero observador de sus emociones que resurgen mientras se encuentran en un estado consciente de la ensoñación, o, como pudimos ver en la serie *The spirit leaves the body* (1968) de Duane Michals, más cercanas al concepto de pasar al otro mundo de los muertos, retratando la libertad del espíritu tras la prisión corporal. La escenificación que se construya en torno a la toma fotográfica aportará el valor del discurso, posicionándonos en el lugar y momento adecuado que nos transportará a la parasomnia.

6.2.1.3. Escenificación de la representación

Centrándonos en la escenificación de la toma fotográfica, aludimos de forma simbólica al hecho de decorar o adornar una escena por medio de *atrezzo*, vinculándolo siempre a la escenografía que se toma por referencia en el teatro. Sin embargo, cuando nos referimos a una escenificación, hay que tener en cuenta la presencia de lo melodramático y las emociones que desprende cada narración visual, ya que se potencia la comunicación y la estética que se pretende transmitir al espectador con el fin de conmoverle (Castro, 2012). Por ello, se exageran ciertos movimientos corporales y emocionales, con el fin de acercar la figura a un momento de tensión reformulando ciertos aspectos escenográficos. Las formas lumínicas jugarán un papel relevante como medio de expresión visual, junto con el uso de colores y elementos específicos que resalten y llamen la atención del espectador. De esta forma, se reformularán ciertos símbolos icónicos vistos en prototipos anteriores, pero aportándoles un nuevo lenguaje codificado a través de la teatralidad.

A través de las fotografías generadas para esta investigación, se pretende revelar la estructura de un nuevo sistema visual que rompe con el prototipo establecido a lo largo de los años para representar la parálisis del sueño. Ya no nos encontraremos divanes con cortinas de color rojo pasión, ni *incubus* posados en el pecho de mujeres indefensas, ni caballos como espectadores de la escena. A pesar de no contar con el *atrezzo* prototípico heredado de *The Nightmare* y desvincularnos del *tableau vivant* que se generó a partir de la pintura de Henry Füssli, se desvelan virtudes que adquiere el arquetipo representado a través de su halo de misterio, vagando entre las experiencias vividas de los sujetos por medio de la reconstrucción de imágenes.

Ante este punto, podemos hablar y referirnos a las imágenes recreadas como *fotografías escenificadas*, ya que “la escena es concebible en todos los detalles como una que en teoría podría haber ocurrido tal y como ha sido fotografiada”(Goffman, 1979, p. 15), procurando que la imagen

se construya desde la percepción, el análisis y la interpretación del espectador. Además, es interesante analizar cómo influye la situación social en el momento en el que se observa la imagen, ya que puede crear en el individuo un acceso directo a los sentidos, y, por lo tanto, a su memoria, compartiendo los recuerdos que se generen con el resto de las personas presentes al contemplar la fotografía. Por supuesto, según la intencionalidad que tenga el fotógrafo, el espectador puede acercarse o alejarse de la idea preconcebida que posea sobre la parasomnia, ya que el creador construye o recrea un modo de contar o narrar historias, por breves o ambiguas que puedan parecer al público. Algunos artistas como Gregory Crewdson, Tom Hunter o Johan Willner, rescatan con una gran agudeza visual un contexto metodológico con una fuerte carga iconográfica, ya bien sea por la postura que toma el sujeto o por los pequeños detalles que se esconden tras la escenografía. Las fotografías de Gregory Crewdson poseen una estética realista con una estudiada iluminación cinematográfica. Sus fotografías giran en torno a lo paranormal y la estética realista, creando imágenes misteriosas que nos producen cierta tensión y ansiedad a través de sus narrativas. Para su análisis escenográfico respecto a la parálisis del sueño, se han elegido respectivamente dos fotografías. Una de ellas, *Father and Son* (2013) (Figura 178), muestra una escena dura, impactante y delicadamente estudiada, donde enseña aquello que resulta oculto a simple vista, descubriéndolo a través del reflejo del espejo. Son realidades invisibles que están presentes, que no siempre tienen que ser mostradas físicamente, sino también de forma emocional, como vemos con la fotografía de la serie *Dream House* (2002) (figura 179). En ella, muestra a una mujer al pie de su cama a media noche. Es un melodrama donde su rostro nos revela obsesiones personales, reflexiones o temores que le hacen desvelarse.

Estas escenas de personas sentadas al pie de la cama nos hacen recordar ciertos testimonios de la parálisis del sueño, donde los individuos se sentaban para recobrar el aire y pensar si lo que habían experimentado previamente había sido real. Ese momento de reflexión post-parálisis es interesante también de ser retratado, cómo momento de choque con la realidad, como ocurre con la obra *Huntsville Alabama* (1970) del fotógrafo William Eggleston, mostrándonos a un hombre sentado en la cama de un motel americano reflexionando sobre diferentes aspectos o preocupaciones de su vida. Estas emociones, siempre conforman narraciones visuales que no siempre deben leerse tras el rostro, sino a través de pequeños gestos, como ocurre con las obras de Johan Willner en su serie *Boy Stories* (2006) (figura 180), capturando recuerdos de ciertos momentos difíciles de su vida a través de familiares. A pesar de que sus fotografías son una construcción, no debilita la historia que quiere narrar, generando una línea entre lo real y la ficción que es difícilmente distinguible.

La utilización de colores fríos genera cierto alejamiento por parte del espectador, sin embargo, el uso de colores cálidos en la escena, como ocurre con las fotografías del fotógrafo Tom Hunter mediante luces de interior artificiales, como podemos ver en su serie *Living in hell and other stories* o *Headlines*, producen cierta calidez misteriosa que recrea escenografías a partir de titulares reales de diarios ingleses. Sin embargo, lo único real de la imagen, son los escenarios, añadiendo una ficción como son los roedores de *Rat in Bed* (2003) (figura 181) inspirado en *El espíritu de los muertos vela* (1892) de Gauguin o el fuego que surge de su obra *Lover set on fire in bed* (2003) (figura 182). Hunter produce escenografías que provocan una tensión y malestar en el espectador al remitirle al momento posterior de la experiencia; esto es, cuando el sujeto inmóvil en escena despierta y pueda salir de la situación, como ocurre en la parasomnia.



Fig. 178. *Father and Son* (2013) de Gregory Crewdson. © Gagosian Gallery



Fig. 179. Serie *Dream House* (2002) de Gregory Crewdson. © Gagosian Gallery



Fig. 180. Fotografías pertenecientes a la serie *Boys Stories* (2006) de Johan Willner



Fig. 181. *Rat in bed* (2003) de Tom Hunter. Serie *Living in hell and other stories*.

Fig. 182. *Lover set on fire in bed* (2003) de Tom Hunter. Serie *Headlines*.

Como hemos observado, el color en la escenografía puede influir en el estado anímico que queremos resaltar. Pero la importancia recae ante todo en una correcta iluminación de la escena, ya que una buena iluminación es aquella que el espectador de la imagen no puede percibir. La atmósfera que se crea no debe verse, sino sentirse, iluminando así el drama o el terror que recoja la escena en la parálisis del sueño. No siempre tiene por qué estar iluminada toda la escenografía, sino que únicamente con un tragaluz, que focalice sobre el personaje en una habitación oscura, podemos aportar un espacio inquietante y espectral, como ocurre con las fotografías de Adrien Broom y su obra *Bed Chambers. Woman in dress in front of window* (2006) (figura 183), *La habitación de hotel* (2018) (figura 184) de Esperanza Manzanera o la obra de *Untitled #0308* (Sin fecha) (figura 185) de Hellen Van Meene. La luz ejerce el poder de asustar o neutralizar al enemigo, como vimos por ejemplo con diferentes personajes monstruosos de ciencia ficción, donde la luz les quemaba o provocaba malestar hasta desaparecer. En este caso, al utilizar ciertos haces de luz natural provenientes de la ventana, simulamos una comunicación con el sujeto utilizando el interior emocional como metáfora, ya sea del dolor, la soledad, el miedo, la angustia o la pérdida. Al fin y al cabo, son fotografías escenificadas de espacios privados o momentos íntimos que se hacen públicos al compartirlos tras la imagen, aunque éstos sean contruidos.

Por una parte, podemos exagerar aquello que es cotidiano a través de su puesta en escena, o resaltar aquello que no lo es para aportarle otra perspectiva ilusoria que nos llame la atención. Sin embargo, el hecho de exagerar la cotidianidad de una experiencia nos permite adentrarnos en una estética del sentimentalismo, revelando y relatando secretos, o profundizando en pensamientos con un aporte psicológico sin aludir a un lenguaje verbal. Estas narraciones no tienen por qué ser actuales, sino que pueden tomar distancia cronológicamente, llegando a veces a representar lo ilógico en sus imágenes, como ocurre por ejemplo con Tracey Moffat en su serie *Laudanum* (1998) (figura 186), retratando escenas en espacios victorianos a través de una narrativa que se basa en la histeria femenina de Charcot, aunque por su sensualidad y su postura sobre la cama puede evocarnos a ciertas similitudes con la figura femenina del cuadro de Füssli. A pesar de trazar la misma temática respecto a la patología social de la histeria que originó Charcot, la artista Marina Núñez¹⁶⁷ en su serie *Sin título (Locura)* (1996) (figura 187), se centra en la representación de los cuerpos retorcidos de los personajes femeninos junto con una escenografía contruida “más

¹⁶⁷ La estética que encarnan, en general, las obras de la artista Marina Núñez, han sido de gran referente para esta investigación artística, siendo la representación de lo monstruoso, la muerte, el vaivén de la identidad, la imaginación y la memoria, sus fronteras de exploración para sacudir conciencias. Se quiere destacar su obra audiovisual *Multiplidad* (2006), mostrándonos diferentes y sucesivos iris con antiguos simbolismos en relación a lo visible y a la mirada como órgano captador de la luz y reflejo de la locura.

propia de una novela gótica que de un entorno hospitalario” (Mayayo, 2007, p. 53), centrándose en la



Fig. 183. *Bed Chambers. Woman in dress in front of window* (2006) de Adrien Broom



Fig. 184. *La habitación de hotel* (2018) de Esperanza Manzanera

Fig. 185. *Untitled #0308* (Sin fecha) de Hellen Van Meene



Fig. 186. *Laudanum 10* (1998) de Tracey Mofatt



Fig. 187. *Sin título (Locura)* (1996) de Marina Núñez

Bien es cierto que, en numerosas ocasiones, cuando pensamos en una escenografía (en esta ocasión, propiamente *atrezzo*) que simule una escena emocionalmente terrorífica, podemos llegar a imaginarnos casas en ruinas, estancias o edificios abandonados por el paso del tiempo, jugando con la idea de presencia, ausencia e historias pasadas que siguen presentes en el espacio, como retrata el fotógrafo americano Bryan Sansivero. Sin embargo, la escenificación de esta investigación estará siempre vinculada con escenarios del hogar (normalmente teniendo el dormitorio y la cama como objeto de descanso) donde se produce la narración del durmiente en un espacio privado. Al contrario que las fotografías de Gail Thacker en 1989 donde retrataba a través de su polaroid los últimos días de Mark Morrisroe en la cama antes de morir de VIH (figura 188) o las fotografías íntimas de Nan Goldin de su habitación como *Empty Bed* (1979) (figura 189), las imágenes reconstruidas para la investigación pierden esa estética documental, quedándose únicamente con los hechos descriptivos.

A pesar de ello, se crea un entorno de introspección a través de la ficción, teniendo como objeto principal de escenificación el dormitorio recreado y la cama donde experimenta el sujeto las alucinaciones sensoriales. Siempre se ha retratado un objeto como la cama tras un simbolismo de descanso y bienestar donde reposar. Sin embargo, es curioso ver cómo puede alcanzar otras significaciones totalmente distintas, como momentos de ansiedad, de dolor o, incluso, un medio próximo al ritual para revelar “lo que es” y “qué más ves” como quiere expresar Jack Welpott en su fotografía *Verrieres* (1981) (Figura 190) a través de una cama cubierta de hojas secas frente a una impresión que se encuentra enmarcada en la pared narrándonos una historia oculta que vela por salir a la luz. Algunos ejemplos para transmitir ciertas emociones se desarrollan a través de instalaciones escenográficas, como son la obra *One Place* (2001) (figura 191) de Chiharu Shiota, que nos recuerda al caos y el miedo originado tras una pesadilla, la instalación *Silence* (1971) (figura 192) de Leopoldo Maler, mostrando una cama iluminada con leds y una proyección de una mujer enferma que se mueve y descansa sobre ésta o la performance denominada *36 days* (2014) (figura 193) de la artista Zhou Jie, que duerme sobre una cama de alambres afilados durante 36 días en el Beijing Now Art Gallery. Esta última performance posee una instalación que nos aproxima a la concepción de dolor y protección que sucede durante una experiencia de la parálisis del sueño, al igual que ocurre con la instalación *Reincarnation* (2014) (figura 194) de Li Hui, mediante una cama repleta de leds rojos que simulan la proximidad a la muerte. Ciertas escenografías pueden recrear emociones y narrativas visuales que no necesitan de una descripción, ya que se contemplan como metáforas o nuevas realidades de crear mundos.



Fig. 188. Izquierda: *Mark Morrisroe in bed* (1989) de Gail Thacker / **Fig. 189.** Derecha: *Empty Bed* (1979) de Nan Goldin



Fig. 190. Izquierda: *Verrieres* (1981) de Jack Welpott / **Fig. 191.** Centro: *One Place* (2001) de Chiharu Shiota /
Fig. 192. Derecha: *Silence* (1971) de Leopoldo Maler



Fig. 193. Izquierrrda: *36 days* (2014) de Zhou Jie / **Fig. 194.** Derecha: *Reincarnation* (2007) de Li Hui

6.3. Descripción de la obra final alcanzada: Propuesta final

Uno de los objetivos ha alcanzar en esta investigación es realizar una propuesta de reconstrucción de la experiencia de la parálisis del sueño mediante la representación estética de imágenes visuales. Para su realización, nos hemos basado en los 300 testimonios recogidos durante la exploración de campo llevada a cabo en el anterior capítulo¹⁶⁸ y su respectiva categorización en base a los resultados obtenidos. A través de este enfoque, se formulará una nueva lectura de las percepciones de la parasomnia y se propondrá una nueva perspectiva del prototipo y arquetipo originado con sus respectivas categorías de representación visual.

A continuación, analizaremos algunas de las características que se han tomado en cuenta para el desarrollo y producción de las imágenes:

Imágenes y testimonios: Lo visual y lo verbal

Las imágenes que se presentan a continuación son acompañadas de los testimonios seleccionados en formato escrito, con el fin de estimular la descripción de la imagen a través de la unión visual-mental de la lectura del texto. De esta manera, las palabras se integran visualmente en la imagen (o la imagen en las palabras), sugiriendo nuevas lecturas e interpretaciones subjetivas de la fotografía. Este punto es relevante ya que, como explicamos en capítulos anteriores, para comprender la intencionalidad específica del mensaje que pretenda comunicar el locutor (en este caso, el creador), solemos aproximarnos más a lo verbal, captando y definiendo la información a través de nuestra capacidad interpretativa e imaginativa dándole un sentido. La imagen acompañada del relato funcionará como un potenciador visual, que estimulará la descripción de percepciones e incluso la evocación de recuerdos y emociones.

Composición de las imágenes y el texto

Uno de los principales objetivos de esta investigación es una correcta construcción de la información visual en base a las referencias textuales. Para lograr articular un discurso efectivo, hay que valorar la composición de la fotografía, ya que ésta conducirá a producir un efecto de atracción en la transmisión del mensaje. Para ello, se debe conocer y comprender cómo funciona el mecanismo de nuestra mirada ante la percepción de nuevas imágenes. Aunque en un principio el ojo realice una exploración activa sin un razonamiento íntegro y capture la totalidad de una imagen (en la mayoría de las ocasiones, sin percatarnos de ello, ya que es un funcionamiento biológico de protección y alerta que poseemos), es a través de la fovea por donde el ojo procesará

¹⁶⁸ Ver página 400.

de forma racional y secuencial la información para poder reconocerla e identificarla. Por ello, en las composiciones de una imagen, debemos crear un punto de interés donde el ojo focalice la atención en una primera instancia para generar así una trayectoria visual de reconocimiento y entendimiento.¹⁶⁹ Estas imágenes se han basado en una lectura occidental de composición (una lectura de izquierda a derecha), donde el ojo focalice su punto de atención en las partes más claras e iluminadas con colores vivos, siguiendo una trayectoria hasta las partes más oscuras y borrosas, con el fin de encontrar todos los detalles posibles de la imagen. Por supuesto, a pesar de proponer una trayectoria ocular, ésta suele ser totalmente personal ya que depende de numerosos factores, como son los mecanismos hereditarios de reacción, intereses personales, factores culturales, etc.

Es relevante mencionar que la imagen se posicionará antes que el texto, de forma que el espectador pueda observar la imagen sin ningún tipo de prejuicio y así formalizar su propia perspectiva sin tener información que le limite. Una vez que han analizado la imagen, se leerá el texto con el testimonio que la describe. Se entiende que cuando generamos primeramente una opinión fija sobre una imagen y nos encontramos posteriormente con un cambio de perspectiva al leer el texto, la imagen puede crear más fuerza y potencia en su discurso. Esto ocurre debido a que, si nos equivocamos o pensamos con una “mentalidad de crecimiento” y no con una “mentalidad fija”, hay un incremento de la activación de nuestras neuronas con el objetivo de identificar patrones, causas y razonamientos que nos ayuden a reforzar nuestra perspectiva como modo de aprendizaje (Yeager et al., 2016). Si leemos primeramente el texto, y luego observamos la imagen, todo se comprenderá más fácilmente y de forma directa, pero generará una “mentalidad fija” sin llegar a ser totalmente estimulada, y, por lo tanto, sin una profundidad de análisis.

Construcción de experiencias subjetivas verídicas

Es importante no olvidar en ningún momento que, tanto el trazo de las palabras como la fotografía creada, son huellas de sensaciones reconstruidas a través de *experiencias subjetivas verídicas*, que nos sirven como herramienta de aproximación para dar contenido visual a la parálisis del sueño. Por este motivo, hay que tener en cuenta que siempre habrá una manipulación y ficción en el mensaje, tanto por la parte del emisor del testimonio como por parte del creador de la imagen, ya que la perspectiva tomada es totalmente subjetiva. No obstante, será la dirección que nos

¹⁶⁹ Hay numerosas teorías y estudios de investigación sobre *eye tracking* (seguimiento ocular) que se han tenido en cuenta para la creación de la composición de las imágenes, pero, sin embargo, no se pretende adentrarnos profundamente en el concepto, ya que daría pie a otro estudio de investigación. Para más información, se recomiendan las siguientes lecturas: (Al-Maqtari et al., 2015; Linden et al., 2006; Liu & Heynderickx, 2011; Wang, 2020)

permita obtener una aproximación a lo que entendemos por experiencia visual en la parálisis del sueño.

Categorización de fotografías: prototipos y arquetipos

Cómo observaremos a continuación, se seleccionaron antes de su producción fotográfica distintos testimonios que se reiteraban en el campo de investigación realizado. Se formaliza de esta manera una categorización donde distinguimos los prototipos de representación visual frente a los arquetipos surgidos, con el fin de generar imágenes escenográficas a través de una “fotografía documental ficticia”.

Objetivos técnicos: Fotografía digital y estenopeica

Para la producción de estas imágenes se ha recurrido a dos medios fotográficos, la fotografía digital y la fotografía estenopeica, como hemos mencionado anteriormente. La combinación de ambos medios otorga una atmósfera enrarecida, de ensueño, con enfoques borrosos realizados intencionadamente, aproximándonos a la imagen imprecisa que origina el recuerdo de la experiencia. Esto produce una particular atracción visual debido al gran poder evocador del ambiente indefinido, generando cierta vibración y turbiedad en el espacio escenificado. No obstante, algunas fotografías digitales se muestran más nítidas con el fin de focalizar nuestra mirada en elementos característicos que quieren resaltarse frente a otros.

El factor principal que condiciona la elección de la técnica estenopeica es el interesante concepto de azar que inevitablemente conlleva su producción, acercándonos, de algún modo, a un proceso de elaboración inconsciente, donde los minutos y segundos pasan sin poder ejercer un control en el resultado final. Las fotografías estenopeicas resultantes, no están manipuladas en el proceso de posproducción, resultando así imágenes procedentes de la casualidad durante la creación construida.

Secuenciación

En este estudio, podemos llegar a hablar de “instantaneidad”, permitiéndonos paralizar un segundo en el tiempo y transmitir la acción de la escena a través de halos de movimiento que se recogen tras la cámara. Como hemos mencionado anteriormente, nuestro cerebro genera una conexión de movimientos cuando observamos una secuenciación de escenas, permitiéndonos enlazarlas correctamente y construir una narrativa que nos permita identificar el desarrollo de la acción. Por este motivo, se ha creído conveniente proponer diferentes secuencias narrativas a través de las imágenes que ayuden a comprender mejor la narración del acontecimiento, utilizando

para ello diferentes tiempos de exposición para lograr este efecto tan difuso del cuerpo u objeto que va desapareciendo ante la mirada del espectador.

Tiempos de exposición y tiempos de la experiencia

Los tiempos de exposición salvaguardan la experiencia, y, por ende, la fiabilidad precaria de la memoria. Por este motivo, el tiempo de exposición generado durante las fotografías (sobre todo, estenopeicas) son un reflejo del tiempo de duración estimado de la experiencia que creen haber vivido los sujetos; siendo en su mayoría unos pocos minutos de vivencia durante la parálisis del sueño. Por lo tanto, en este estudio, el tiempo de duración de la parálisis del sueño no se verá reflejado únicamente por el tiempo donde el diafragma ha estado abierto recogiendo la luz de la estancia, sino también por el tiempo de la experiencia que transcurre el personaje en el acto.

Encuadre y punto de vista de la toma fotográfica

En la obra realizaba que aquí presento como parte del estudio, podemos encontrar dos puntos de vista distintos dentro del encuadre de las fotografías realizadas. Por una parte, una perspectiva desde el punto de vista personal, y, por otro lado, y un punto de vista exterior. Por este motivo, nos encontramos con fotografías tomadas desde una visión en primera persona (el sujeto en el interior de la cama observando la experiencia), y otras desde el punto de vista del espectador, donde se observa la escenografía y la vivencia desde el exterior de la vivencia. En cuanto al encuadre, se intenta delimitar un marco de visión que sea lo más fiel posible a la experiencia. En la mayoría de los casos, el sujeto se mantiene tumbado, por lo tanto, la mayoría de las imágenes mantendrán el punto de fuga a la altura de los ojos, buscando un referente que se pueda asociar fácilmente a la realidad cotidiana.

Escenografía, iluminación y color

Durante la producción, se ha realizado una escenografía en un espacio real interior (mayormente, dormitorios o salones de hogares), junto con platós fotográficos, donde se ha manipulado la escena a través de la reorganización de elementos de atrezzo e iluminación, así como de vestuario por parte de los modelos que han colaborado en su producción. Se han utilizado luces artificiales directas con difusores de colores. La mayoría de los colores obtenidos en las imágenes, se han conseguido a través de filtros de colores en la óptica de la cámara y en los focos de luz, sin tener que recurrir a la posproducción. En ciertos casos, la saturación del color es mínima, dejando fotografías en blanco y negro, como ocurre en las fotografías estenopeicas. Esto se debe a que no recordamos con exactitud los colores de una escena, a no ser que nos haya causado un gran

impacto visual en ese preciso momento. Solemos recordar formas abstractas y sensaciones que se van difuminando con el paso del tiempo, hasta transformarse por completo. Por este motivo, la intención de recrear imágenes en color (como forma de entender las percepciones visuales) y en blanco y negro (como herramienta que nos permite revivir y rememorar las formas en el ambiente), son una propuesta visual para acercarnos, a través de diferentes parámetros de exploración, a la experiencia relatada. Gracias a ello, podremos analizar qué elementos lumínicos y qué paleta de colores funcionan mejor en cada ocasión.

Sesiones de producción

Como propuesta final, se han creado 31 obras fotográficas en 26 sesiones diferentes, donde han participado 13 sujetos como modelos fotográficos. Su producción se ha realizado gracias a una coordinación con ayudantes de producción y maquilladores profesionales en ciertas ocasiones.

Obstáculos en la producción

Su dificultad de producción se vio obstaculizada por la realización de fotografías estenopeicas en espacios interiores con luz artificial directa, siendo mucho más complejo capturar y calibrar la exposición de la luz junto con el tiempo real de la experiencia de la parasomnia. Finalmente, se pudieron obtener los resultados deseados.

Reproducción: Dimensiones y ediciones

La muestra o exposición de las fotografías es de gran importancia cuando son mostradas al espectador. Por una parte, las fotografías digitales se han reproducido en dimensiones de gran formato impresas en *dibond*, con el fin de que el público pueda adentrarse “físicamente” en la escena, ya que las reproducciones digitales se han elaborado basándose en un tamaño real respecto a las dimensiones estándar de un ser humano. Cada una de las fotografías tiene una edición de 1/10 copias idénticas. Sin embargo, las fotografías estenopeicas, son de pequeñas dimensiones, aludiendo a la atmósfera intimista que mantienen. Además, son ediciones únicas (1/1), ya que no se han realizado copias del original al realizar el positivado directamente sobre el negativo.

6.3.1. Siguiendo el prototipo: Un guiño a Füssli

Antes de adentrarnos en la representación visual de la categorización de nuevos prototipos y arquetipos visuales, se ha querido realizar una aportación personal artística, como creadora visual, como homenaje al prototipo arquetípico originado a partir de la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli. mediante las obras *La (in)visibilidad de la pesadilla* (2020) (figura 195) y *Alucinaciones durante la pesadilla* (2020) (figura 196), como aportación a la línea cronológica artística creada. Ambas fotografías se basan en la representación de la misma escena, donde encontramos a una mujer cubierta por una cortina de terciopelo roja (como guiño a la escenografía pictórica de Füssli) sobre un diván, pero partiendo de dos posibilidades y técnicas que las diferencian entre sí. Aunque ambas fotografías siguen el prototipo de Füssli, la diferencia que surge ante estas obras respecto a las anteriores estudiadas en la investigación, es el propósito de acercarnos a representar en una misma escenografía la imaginación que toma posesión del suceso en la vivencia, otorgando visibilidad a aquello que aparentemente no es visible para el otro.

Por una parte, la obra *La (in)visibilidad de la pesadilla* (2020) (figura 195), es una fotografía digital que muestra a una mujer siendo atacada por una pequeña sombra que se posa sobre su estómago, ejerciendo cierta presión sobre ella. Si observamos con atención la imagen, el monstruo es indeterminado, su presencia se detecta únicamente a través de su sombra. Esta obra materializa la imaginación de la durmiente, mostrando en la imagen la alucinación ficticia en una sombra. En la obra *Alucinaciones durante la pesadilla* (2020) (figura 196), observamos la misma escena, pero en forma de secuencia narrada en dos imágenes correlativas. En esta ocasión, el monstruo o íncubo tiene forma humana y se puede visibilizar en la primera imagen. Esta escena muestra la amenaza a la víctima, donde el hombre ataca a la mujer cogiéndola del brazo, con cierta intencionalidad-connotación sexual. Representa la experiencia de la alucinación de la durmiente en el interior de su mente. La segunda imagen que la acompaña es una representación de la misma escena, pero desde un punto de vista exterior. En este caso, no observamos ninguna amenaza, porque realmente no existe. Sólo cobra vida en la mente del sujeto como experiencia subjetiva verídica.

Intencionadamente se imita la estética pictórica desarrollada durante el Romanticismo a través de los colores y la iluminación¹⁷⁰, además de focalizar nuestra mirada en la reiterada corporeidad que

¹⁷⁰ La figura 196 de la obra *Alucinaciones durante la pesadilla* (2020) se realizó en blanco y negro debido a la elección de crear fotografías estenopeicas sin incidencia de color para observar y estudiar su eficacia visual. Por lo tanto, en las siguientes imágenes creadas a partir de la cámara estenopeica, nos encontraremos fotografías sin saturación de color como modelo de estudio.

posee la mujer sobre el diván. En esta ocasión y a diferencia de las demás fotografías que veremos a continuación, estas imágenes no irán acompañadas de testimonios¹⁷¹ (a pesar de que existan numerosos sujetos que relaten la percepción de un “ser” posándose en su pecho u estómago como amenaza), ya que únicamente se quiere perseverar en la recreación y aportación personal de la línea prototípica creada hasta el momento.



Fig. 195– *La (in)visibilidad de la pesadilla* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

60x80cm; Ed. 1/10

¹⁷¹ Los testimonios recopilados únicamente se utilizarán para acompañar a la creación de nuevos prototipos y arquetipos en la representación, como se verá a continuación.



Fig. 196 – *Alucinaciones durante la pesadilla* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía estenopeica. Papel Hahnemühle.

15 x 10 cm; Ed. 1/1

6.3.2. Nuevos prototipos de representación visual

Basándonos en el estudio de campo realizado a partir de 300 sujetos, se han concretado categorías estéticas de las percepciones y alucinaciones visuales obtenidas en los testimonios, con el fin de configurar una nueva lectura visual de la parálisis del sueño a través de nuevos prototipos de representación.

Cómo analizamos en el capítulo anterior, se observa como los relatos recalcan la sensación y visualización de presencias (con o sin la intencionalidad de ser una amenaza para ellos). Por lo general, dichas presencias suelen encontrarse al lado de la cama o mirando al individuo, pudiendo o no tener una interacción con él. Lo interesante a la hora de representar patrones visuales, es observar como la mayoría de los casos describen estas presencias como figuras humanas (reconocibles o abstractas), sombras en forma de presencias, demonios o brujas, animales (insectos), así como la percepción de movimiento en los objetos o la aparición de luces atípicas en el ambiente. Estas mismas características formarán parte de las nuevas categorizaciones en el prototipo de representación visual.

6.3.2.1. Figuras humanas: reconocibles y abstractas

Las presencias que se perciben como figuras humanas suelen ser en la mayoría de las ocasiones figuras reconocibles, como familiares o amigos directos, como podemos ver en las fotografías *Testimonio 52* y *Testimonio 52 II* (2020) (figura 197 y figura 198) o *Testimonio 65* (2020) (figura 198). También se describen figuras de personas desconocidas que pueden ser identificables, como ocurre en la fotografía *Testimonio 61* (2020) (figura 200) a través de figura femenina con vestimenta del siglo XVI, mujeres a los pies de la cama, como en las obras *Testimonio 76* (2020) (figura 201) y *Testimonio 71* (2020) (figura 202), o la reiterada figura masculina con sombrero observando desde la puerta del dormitorio al durmiente, representado en esta ocasión en la fotografía *Testimonio 62* (2020) (figura 203). Esta última representación puede considerarse también como abstracta al sólo ser distinguible su silueta, siendo una proyección de sombras con forma humana. En pocas ocasiones se ha percibido cómo las representaciones de las sombras son configuraciones totalmente abstractas o indeterminadas, ya que siempre podemos observar ciertos rasgos identificativos, como rasgos del rostro o partes del cuerpo. Aunque no podamos ver una totalidad de la figura, como vemos en la obra *Testimonio 56* (2020) (figura 204), se reconoce e identifica una persona, ya que podemos reconocer el detalle de las manos y el tronco inferior del cuerpo, a pesar de que su otra sección corporal se disipe.



Fig. 197. *Testimonio 52* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía digital impresa sobre dibond
65x100cm; Ed. 1/10



Fig. 198. *Testimonio 52 II* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

Secuencia narrativa de imágenes

60x80cm; Ed. 1/10

Testimonio 52: “Me encontraba durmiendo junto a mi novia, cuando me desperté de repente sintiéndome paralizado. Abrí los ojos y lo que vi fue angustiante. Ella se encontraba frente a mí a pocos centímetros de mi cara, mirándome fijamente. Poco a poco una chica de 25 años fue envejeciendo a una mujer de 90 años. Observé como envejecía su cara a pocos centímetros de mí. Ella me miraba, era totalmente real. Quería moverme y gritar, pero no podía, estaba totalmente inmovilizado. Cuando el episodio pasó, me levanté con palpitaciones y no podía respirar de lo asustado que me encontraba.”



Fig. 199. *Testimonio 65* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía digital impresa sobre dibond
70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 65: “Estaba de vacaciones con unos amigos en un apartamento por fin de exámenes. Dormíamos cuatro en una habitación enorme en diferentes camas individuales. Esa noche tenía mucho calor, me quité la camiseta e intenté dormirme. Era verano y peleaba por conciliar el sueño, mis amigos ya estaban todos durmiendo. Cuando de repente me quise mover y no pude, sentí un cosquilleo por las piernas que llegó hasta la cabeza, era angustioso. Cerré los ojos intentando salir de esa sensación y sentí la presencia de alguien a mi alrededor. Abrí los ojos y vi a dos figuras que parecían ser mis amigos, pero con rostros demoniacos como recién salidos del infierno. Me decían que no tenía escapatoria y empezaron a hablar en otro idioma, como una lengua antigua. Sentí sus brazos cogiéndome y tocándome, haciendo presión sobre el pecho. Al momento, desaparecieron y el temblor cesó. Me desperté sudoroso y agonizando muerto del miedo. Mis amigos seguían durmiendo plácidamente en sus camas. A la mañana siguiente cuando se lo conté me tomaron por loco.”



Fig. 200. *Testimonio 61* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 61: “Fue por la madrugada, me desperté y sentí como que estaba inmóvil, no podía moverme. Intentaba mover las piernas y no podía, ni si quiera los brazos ni la cabeza. A la vez sentía una sensación extraña, no tenía un control sobre mi cuerpo. Sentía a la vez como que alguien me observaba, como si alguien estuviera sentado a los pies de mi cama ya que sentía un peso que hundía esa zona. Abrí los ojos y comencé a llorar del miedo. Había una figura femenina con vestimenta del siglo XVII a los pies de mi cama mirándome fijamente, fue horrible, no me lo podía creer. No me acuerdo de su rostro, pero sí de su ropaje, era de otra época y no paraba de mirarme a escasos centímetros de mí. Cerré los ojos muy fuertemente, hasta que desperté repentinamente y la figura no estaba. Lo tengo grabado en mi retina.”



Fig. 201– *Testimonio 76* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía estenopeica. Papel Hahnemühle.
10 x 14 cm / 10 x 6 cm; Ed. 1/1

Testimonio 76: “Recuerdo que en las madrugadas más oscuras veía desde dos a cinco sombras de pequeña estatura en una esquina de la habitación. A veces sentía que se reían de mí. La última alucinación que tuve fue ver a una mujer en el suelo. Despertaba muy asustada, mirando hacia todos lados con la respiración sumamente agitada. Hace tiempo dejé de padecer esta parálisis y en verdad lo agradezco, ya que (al menos para mí) son aterradoras y te sientes incapacitada, vulnerable; no se la recomiendo a nadie.”



Fig. 202 – *Testimonio 71* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía estenopeica. Papel Hahnemühle.

10 x 9 cm/ 10 x 12 cm/ 9 x 6,5 cm; Ed. 1/1

10 x 9,5 cm/ 10 x 10,5 cm/ 9 x 7 cm: Ed. 1/1

Testimonio 71: “Estaba amaneciendo y sufrí una parálisis estando en la cama aún. Al principio vi una sombra al lado de la cama a la altura de los pies, después ya lo vi bien, no me lo podía creer. Era una mujer con el pelo largo mirándome fijamente, parecía sacada de una película de terror. Intenté buscarle una explicación a lo que estaba pasando, pero en cuanto se fue moviéndose hacia mí se tornó aterrador, no podía respirar bien del miedo y la angustia que me entraba. Se quedó sentada en el suelo mirándome, sin hacerme daño, solo observaba muy de cerca. Comencé a llorar, quería que se fuese e intentaba decirle que se largase, pero no me salían las palabras. Cerré los ojos para no verla y tras unos segundos sentí que me liberé y se fue. Fueron largos minutos ante algo tan horrible, no he dormido en toda la semana por miedo de que volviese a aparecer.”



Fig. 203. *Testimonio 62* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

170x150cm; Ed. 1/10

Testimonio 62: “Me desperté, pero no podía moverme. Oía pisadas en mi habitación como si hubiese una presencia, pero yo estaba totalmente congelado. Quería gritar, pero no podía emitir ningún sonido. Sentí esa presencia mirándome. Seguí gritando en mi cabeza ‘vete, vete’, pero siguió ahí. He tenido esta parálisis durante años, el hecho de que me observen quietos. La última vez que recuerdo haber tenido este tipo de incidente fue hace unos 5 años. Oí el sonido de las pisadas corriendo a mi alrededor y vi que alguien estaba en la puerta de mi dormitorio observándome. No pude reconocerle, solo la silueta. Fue horrible.”



Fig. 204. *Testimonio 56* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

170x150cm; Ed. 1/10

Testimonio 56: “Sentía que un aire muy frío, me acariciaba y no me podía mover, intentaba llamar a mis abuelos pensando que podía gritar y no podía mover la boca. Así que decidí hacerla vibrar, pero eso no funcionó y justamente cuando empezaba a mover la boca, pude abrir los ojos. Vi a un hombre enfrente mío, observándome. Solo pude verle las manos, no se le veía el rostro. Duró unos pocos segundos y después volví a sentir el aire frío y desapareció. Me asusté despertándome alterada, estuve toda la noche en vela.”

6.3.2.2. Sombras y presencias

Otro tipo de presencias se suelen percibir a través de la representación de sombras o figuras con formas abstractas no identificable. Es decir, anteriormente, a pesar de no poder identificar el cuerpo completo, conseguíamos reconocer el cuerpo humano; en esta ocasión, no podemos estar seguros de su forma completa. Un ejemplo, es el mostrado en la obra *Testimonio 74* (2020) (figura 205), donde lo describen como “ser deformado y esquelético (...) como si fuese un chamán”. En otras ocasiones, hacen referencia únicamente a presencias en el dormitorio que interactúan con el sujeto, como ocurre en *Testimonio 58* (2020) (figura 206), donde la presencia le quita la sábana al durmiente. El acto de representación a través de la imagen debe ser muy sutil, pudiendo observar cierto movimiento en las sábanas junto a una presencia en el lado izquierdo de la fotografía.



Fig. 205– *Testimonio 74* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía esteno-peica. Papel Hahnemühle.
10 x 7 cm / 10 x 11,5 cm / 10 x 7,5 cm; Ed. 1/1

Testimonio 74: “En esta ocasión la parálisis fue muy intensa. Sentía una presencia en la habitación, al principio creí que era mi hermano entrando en el cuarto ya que sabía que él seguía levantado. Abrí los ojos y vi un ser deformado y esquelético sosteniendo una cabeza o algo similar. Me recordó a una tribu africana, como si fuese el chamán. Empecé a escuchar música que no había oído nunca y no sabía de dónde provenía. Cerré los ojos por el miedo e imploré que se fuese y que no me hiciese daño, estaba aterrado.”



Fig. 206. *Testimonio 58* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

170x150cm; Ed. 1/10

Testimonio 58: “Me asusté muchísimo, no sabía que se trataba de una parálisis del sueño. Me sentía móvil e indefensa, me temblaba el cuerpo, pero no podía moverme, me encontraba paralizada de pies a cabeza. Pocos segundos después sentí una presencia por mi habitación, pero el miedo me impedía abrir los ojos, yo sabía que había alguien ahí. Tenía ganas de gritarle que se fuese, pero no me salía la voz, y justo noté como ese ser me quitó bruscamente la sábana de golpe dejándome al descubierto...al rato salí de la parálisis llorando del miedo.”

6.3.2.3. Duendes, demonios, brujas y espíritus (y otros).

Más allá de figuras humanas o sombras abstractas, nos encontramos con la categoría de lo paranormal que se suele asociar a nuestro imaginario cultural. Son numerosos los sujetos que interpretan dichas figuras como demonios, brujas, espíritus o duendes, que aparecen por las noches para atacar al durmiente cuando está desprevenido e indefenso por su parálisis. Como muestra de esta categoría, se ha recreado el *Testimonio 73* (2020) (figura 207), donde un “ser” con apariencia calavérica y totalmente aterrador, aparece moviéndose alrededor de la habitación con una capa negra (asociación visual a la representación cultural de “La Muerte con la guadaña”) hasta desaparecer. Este tipo de experiencias, siempre tienden a tener una vinculación con la idea de “muerte” y las consecuentes emociones negativas que conllevan. También hay una clara asociación a la figura de espíritus, siendo muy común en la mayoría de las culturas. Un ejemplo de ello es el *Testimonio 77* (2020) (figura 208), que describe a un espíritu con la cara blanca.

Por otra parte, nos encontramos con relatos que relacionan estas presencias con brujas o demonios (mayormente, femeninos, como pudimos ver en los anteriores capítulos). Se suelen identificar rostros, pero, sobre todo, los sujetos identifican su vestimenta y describen a mujeres de pelo oscuro y largo, como podemos observar en la obra *Testimonio 11* (2020) (figura 209). En pocas ocasiones, los durmientes suelen definir su rostro, ya que siempre queda oculto tras la cabellera. Suele producirse una asociación a la imagen generada de las “brujas” a lo largo de los años. Estas figuras suelen atacar al durmiente con el fin de hacerles daño o amenazarles.

En otras ocasiones, las presencias son figurativas y podemos identificar seres no humanos, como espíritus, duendes u otros seres, como es en este caso, esqueletos. De nuevo, son presencias amenazantes que sujetan o dañan al durmiente con una intención malévola. Muchas de las descripciones, parecen ser sacadas de películas de terror o ciencia-ficción. Un ejemplo de esta categoría tan poco inusual es la obra *Testimonio 300* (2020) (figura 210).



Fig. 207 – *Testimonio 73* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía estenopecica. Papel Hahnemühle.

7 x 10,5 cm / 10 x 8 cm / 10 x 11 cm; Ed. 1/1

Testimonio 73: “Esta vez fue un sueño totalmente lúcido, en el que pude ver a un ser con una capa negra kilométrica andando alrededor de mi habitación. No pude ver su rostro, pero parecía cadavérico, realmente aterrador. Se movía de un lado a otro arrastrando su capa, intentando acercarse a la cama, pero cada vez que lo conseguía se volvía para intentar alcanzarme en el lado opuesto. Tuve la sensación de que pudo estar así durante 5 minutos. Tuve un ataque de pánico a pesar de estar ya acostumbrado a este tipo de experiencias. Fue realmente macabro y perturbador.”



Fig. 208 – *Testimonio 77* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía estenopecica. Papel Hahnemühle.

10 x 7 cm / 9,5 x 13,5 cm / 10 x 9 cm; Ed. 1/1

Testimonio 77: “Yo tuve una experiencia donde sentía un zumbido en las orejas. No me podía mover, ni hablar, estaba totalmente asustada ya que nunca me había pasado, pero ahora me pasa muy seguido. Abrí los ojos y vi una especie de espíritu con la cara blanca. Luego sentía música que nunca había escuchado en mi vida. Después esa alma se fue desvaneciéndose lentamente hasta desaparecer. Luego de eso no pude pegar ojo, pero ahora me estoy acostumbrando. Sin duda es una experiencia en el sueño escalofriante.”



Fig. 209. *Testimonio 11* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 11: “Estaba teniendo una pesadilla en la que yo era un detective privado resolviendo un crimen en una mansión abandonada. En una estancia muy siniestra apareció el fantasma de una mujer, la típica imagen de terror asiático, con pelo largo y oscuro sobre el rostro y ropa blanca. En esto que se me abalanza y yo me despierto en mi habitación. Pero no puedo abrir los ojos. Tengo una sensación de opresión como si tuviera a alguien encima agarrándome, no me puedo mover, y noto mucho pelo cayéndome en la cara. Duró unos segundos que se me hicieron eternos.”¹⁷²

¹⁷² Descripción similar en los testimonios número 71 y 166.

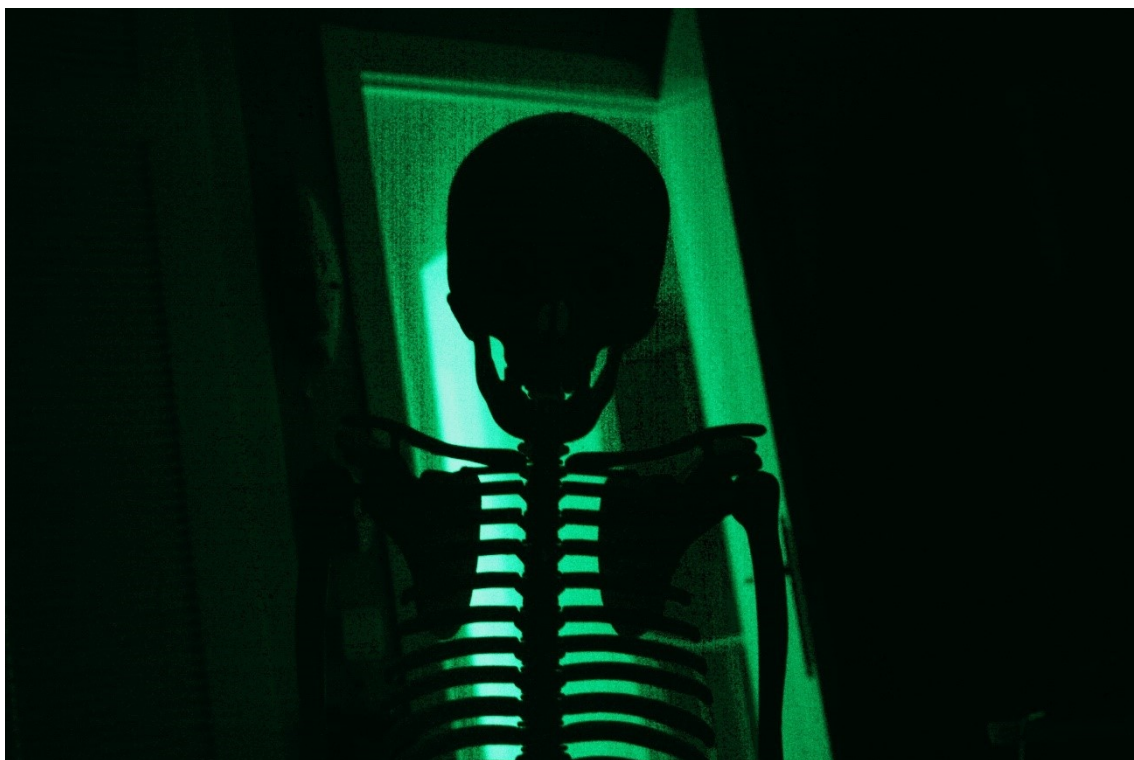


Fig. 210. *Testimonio 300* 2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

60x80cm; Ed. 1/10

Testimonio 300: “Una mañana me desperté para ir a la universidad, y como de costumbre, intento estirar el brazo hacia la izquierda para dar la luz al levantarme. Cuando conseguí encenderla, tuve como una alucinación durante un segundo donde una figura negra me sujetaba la muñeca de mi brazo. Era un esqueleto sonriéndome. Fue todo muy rápido. Cuando desperté (estando en la cama inmovilizado), me di cuenta de que era una alucinación y no me había despertado hasta ahora ni me había podido mover. Estaba tapado con la sábana hasta la nariz. Del miedo que tuve, me levanté rápido y con el corazón muy acelerado. No sabía que había pasado en ese momento, hasta que luego leí sobre este trastorno del sueño y vi que es cuando el cerebro no está al 100% despierto.”¹⁷³

¹⁷³ Asociación del color e iluminación verdosa con el testimonio 109.

6.3.2.4. Animales y/o insectos

Durante la investigación teórica llevada a cabo en el primer bloque, observamos testimonios relacionados con la caza de brujas de los siglos XIV-XVII y la experiencia de la parálisis del sueño, donde indirectamente aparecían asociaciones entre la brujería y los gatos (mayormente, de color negro). Analizando los testimonios recopilados para este estudio, observamos como prevalece este mismo patrón, definiendo la visualización de un gato durante la parasomnia, como se representa en el *Testimonio 97* (2020) (figura 211). En ocasiones, son sus propias mascotas domésticas, pero en otras ocasiones, son animales ajenos.

Observamos también cómo se reitera la asociación de visualizaciones de insectos, en especial, las arañas, como pudimos ver anteriormente en la representación prototípica creada por el artista Joe Roberts con su obra *The incubus horror* (2012) (figura 96). En la obra *Testimonio 69* (2020) (figura 212) la araña no se posiciona en el pecho de la víctima (como un incubo), sino que el testimonio relata como varias tarántulas subían por su cuerpo acercándose a su cara. Este tipo de amenaza a través de la aracnofobia son comunes en la parálisis del sueño, ya que suelen brotar los peores temores en estados de inmovilización y terror.



Fig. 211. *Testimonio 97* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 97: “Tuve una parálisis del sueño donde un gato abría la puerta de mi dormitorio. El gato maullaba y se posó en mi pecho sin dejándome respirar. Quise moverme para espantarlo, pero no podía moverme ni gritarle. Intenté darme la vuelta, pero seguía inmóvil. Comencé a sentir frío y que el gato me destapaba. Por fin comencé a mover los dedos de la mano y me desperté a los diez segundos teniendo total movilidad.”¹⁷⁴

¹⁷⁴ Descripción similar en los testimonios número 24, 189, 226, 242 y 289.



Fig. 212. *Testimonio 69* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 69: “A mí me pasó, no podía mover ningún músculo, oía ruidos extraños y sentía que un montón de bichos o arañas se subían por mi cuerpo. Luego el ruido extraño se acercaba más fuerte. Eran como arañas, tarántulas enormes que se subían y se acercaban a mi cara. Traté de gritar, pero no salió nada. Una vez leí acerca de cómo entrar en un estado calmado al respirar lentamente, sin mover un solo músculo del cuerpo. Entonces, el cerebro comienza a asumir que usted está entrando en el ciclo del sueño, pero luego se pone a prueba para ver si realmente está despierto.”¹⁷⁵

¹⁷⁵ Descripción similar en el testimonio número 257

6.3.2.5. Luces y objetos

Algunas características visuales de la experiencia de la parálisis del sueño se suelen describir a partir de la percepción de luces abstractas u objetos de la habitación en movimiento. Generalmente, no se suele percibir el origen de las luces, ya que aparecen del mismo modo que desaparecen. Aunque en ciertas ocasiones, como observamos en el *Testimonio 63* y *Testimonio 63 II* (2020) (figura 213 y 213a), se puede identificar una figura o presencia que lo origina. Este tipo de luces intensas en el ambiente (en su mayoría, luces frías), se han asociado en diferentes ocasiones a experiencias próximas a las abducciones (como mencionamos en capítulos anteriores) por su anomalía a que surja una luz tan potente en mitad de la noche. Suelen aparecer tras la cortina o por la ventana, como vemos en el *Testimonio 288* (2020) (figura 214). Podemos mantener los ojos cerrados, pero percibir la luz por su magnitud.

Los objetos de la habitación pueden cobrar vida y moverse por sí solos, incluso nuestra capacidad y ratio de observación durante la inmovilización, nos puede hacer ver objetos que no están en nuestro rango de visión. Ciertos objetos se pueden desplazar por sí solos o transformarse abstractamente desfigurándose, como, por ejemplo, en la obra *Testimonio 75* (2020) (figura 215), donde los objetos del dormitorio aparecen totalmente descolocados. También puede originarse una interacción con los objetos o muebles del habitáculo, como ocurre con el *Testimonio 64* (2020) (figura 216), donde la propia almohada del sujeto comienza a moverse y agitarse. En este caso, es una presencia quién genera el movimiento.



Fig. 213. *Testimonio 63* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía digital impresa sobre dibond
170x150cm; Ed. 1/10



Fig. 213a. *Testimonio 63 II* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 63: “Quería moverme y no podía. Hubo una vez que me quedé quieto y con los ojos abiertos, notaba que alguien estaba en el cuarto... no me acuerdo muy bien, lo veía como una luz y sombra, algo raro. Después justo en frente de mi cama esta la puerta de la habitación y vi una luz muy fuerte con una sombra de alguien extraño. Pero justo se movía la sombra hacía mí, y la luz que veía era por un candelabro o lámpara que sujetaba. Grité el nombre de mi hermana para que ella me moviera, pero no me escuchaba. Cerré los ojos y tuve que despertar muy rápido como si estuviese luchando con alguien. Mi cuerpo estaba como temblando...esa sensación que tienes cuando haces mucha fuerza y te tiembla el cuerpo.”¹⁷⁶

¹⁷⁶ Descripción similar en los testimonios 4, 81 y 209.



Fig. 214. *Testimonio 288* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía digital impresa sobre dibond
120x60cm; Ed. 1/10

Testimonio 288: “Estaba exhausta por el trabajo y comencé a despertarme, pero no podía moverme. La primera vez no podía hacer ningún sonido y podía sentir como si me estuvieran sujetando. Lo que lo hace diferente es la luz brillante de detrás de la persiana de mi ventana. Incluso en ese estado aterrador era consciente de la brillante que existía detrás de la cortina, podía verla por los bordes. La noche siguiente pedí dormir en la habitación de mi hermana y tuve otro ataque. Me desperté e intenté gritar, pero me las arreglé para gruñir y hacer sonidos. Mi hermana siguió durmiendo y yo me desperté y me mantuve despierta.” ¹⁷⁷

¹⁷⁷ Descripción similar en el testimonio número 285 sobre destellos de luz.



Fig. 215 – *Testimonio 75* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía estenopeica. Papel Hahnemühle.
10 x 15 cm / 10 x 10,5 cm; Ed. 1/1

Testimonio 75: “La primera vez me aterrorizó mucho, para mi suerte nunca tuve pesadillas o alucinaciones en ese momento. Únicamente tuve una pero no vi a nadie, sino que todos los objetos de la habitación estaban descolocados y revueltos. Un día lo busqué en Internet y vi que tiene una explicación algo simple, lo que me tranquilizó. Dado que la parálisis del sueño es más o menos un estado entre despierto y dormido simplemente sin inquietarse trato de dormir relajándome, si esto no es posible muevo solamente los dedos meñiques de pies y/o manos así se recupera la movilidad de poco a poco. Esto es algo bastante común, casi todo aquel al que le preguntado al respecto le ha pasado al menos una vez.”¹⁷⁸

¹⁷⁸ Asociación similar al testimonio número 161 sobre el campo visual de los objetos.



Fig. 216. *Testimonio 64* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 64: “Una de mis experiencias sucedió, como siempre cuando iba quedando dormida: quedé paralizada y podía ver mi habitación, pero esta vez fue diferente. Sentí miedo y sentía que me veían. Luego sentí que había alguien en la habitación y me susurraba una palabra y la repetía mucho. Luego sentí que mi almohada la movían de un lado para otro, agitándola sin parar, cómo queriendo levantar mi cabeza. Es ese punto donde entra el pánico porque nunca antes me habían movido. Después todo se calmó, pero el miedo seguía y lo que me despertó fue cuando sentí que me jalaron fuertemente de un tirón. En ese momento desperté.”¹⁷⁹

¹⁷⁹ Asociación similar al testimonio número 139

6.3.3. Nuevos arquetipos de representación visual

En este apartado, seguiremos basándonos en el estudio de campo realizado a través de los testimonios, con el objetivo de aproximarnos a una nueva representación visual del arquetipo de la parálisis del sueño. Para ello, nos basaremos en la representación de percepciones de las experiencias táctiles, auditivas, extracorporales y las sensaciones comunes de la parálisis del sueño (inmovilización, falta de aire y presión en el pecho).

Estas mismas características formarán parte de las nuevas categorizaciones en el arquetipo de representación visual de la parasomnia.

6.3.3.1. Experiencias táctiles

Los testimonios que relatan experiencias táctiles se basan en la interacción corpórea que tienen dichas presencias o figuras con ellos durante la parasomnia. En este caso nos encontramos con tres variantes diferentes que pueden superponerse: la presencia agarra de los pies, de los tobillos o de las piernas al sujeto para sacarle de la cama, cómo podemos observar en el *Testimonio 49* (2020) (figura 217); mientras que, en otras ocasiones, intenta abrir la boca del sujeto o inmovilizar su cabeza, cómo podemos ver en la representación del *Testimonio 59* (2020) (Figura 218).

Sin embargo, lo más común en las experiencias táctiles, es que los sujetos sientan como les tocan o acarician el brazo o alguna parte de su cuerpo cuando están completamente inmovilizados y no pueden abrir los ojos. Esta experiencia se puede observar representada en el *Testimonio 57* (2020) (figura 219).



Fig. 217. *Testimonio 49* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 49: “Ya estaba quedándome dormida boca arriba cuando de pronto tuve esa sensación de no poder moverme y escuchar una voz. A penas podía abrir los ojos, estaba nerviosa y con miedo. Comenzó la sensación como si me aplastaran con dolor. Sentí como si alguien me tomara por los tobillos queriéndome jalar fuera del cuarto tomándome los pies. Cuando pude despertar de la parálisis del sueño, tuve una sensación de dolor en los tobillos y frío en el cuerpo. Jamás lo olvidaré.”¹⁸⁰

¹⁸⁰ Descripción similar en los testimonios 66, 195, 240 y 243.



Fig. 218. *Testimonio 59* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

120x60cm; Ed. 1/10

Testimonio 59: “Se me entumece todo mi cuerpo, no puedo moverme. He luchado todas las veces que me ha pasado, no me dejo. Son seres que se me aparecen y tratan de hacerme daño, siento un miedo horrible. Ayer en la noche me volvió a suceder, se me apareció un ser con el rostro desfigurado hablando un idioma que no entendía, estaba sentado a mi lado e intentó ahogarme con sus manos apretándome el cuello. Después quiso abrirme la boca, sentí sus dedos haciendo presión mientras me empujaba la cabeza a la almohada. Luché para moverme y en mis sueños cerré mis ojos y empecé a rezar ya que soy creyente. Tras la lucha pude moverme y desperté. Tengo miedo de que me ocurra de nuevo, a veces ni si quiera duermo por lo mismo, ya estoy cansado.”¹⁸¹

¹⁸¹ Descripción similar en el testimonio 78.



Fig. 219. *Testimonio 57* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía estenopeica. Papel Hahnemühle.

9 x 14,2 cm; Ed. 1/1

Testimonio 57: “Dejé a mi hijo en la escuela y cuando volví a casa me acosté a echar la siesta en el sofá un rato. Tenía la televisión prendida en las noticias, y de repente me sentí inmóvil. Quise levantarme a apagar la tele, pero no pude. Sentí entonces la presencia de alguien y una mano intentó agarrarme por la espalda haciendo presión sobre mí. Al principio creía que era mi marido, hasta que me di cuenta qué no, él se había ido a trabajar hace rato. Mi corazón latía muy rápido y mi corazón se aceleraba, me faltaba aire para respirar. Comencé a hacer inhalaciones y expiraciones para relajarme, y al final salí de la parálisis.”¹⁸²

¹⁸² Descripción similar en los testimonios número 42,72, 144, 176, 194, 218, 267, 272 y 298.

6.3.3.2. Experiencias auditivas

Las experiencias auditivas más comunes y reiterativas suelen ser presencias o sujetos que se acercan al durmiente y le susurran al oído ciertas palabras inteligibles, como observamos en la fotografía del *Testimonio 100* (2020) (figura 220). También suele ser común oír voces ajenas en la distancia o sonidos abstractos, como analizamos en capítulos anteriores.



Fig. 220. *Testimonio 100* (2020) por Amaia Salazar
Fotografía digital impresa sobre dibond
70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 100: “Cuando tengo parálisis no puedo moverme y me entra mucho miedo. No puedo mover ni siquiera los ojos. Suelo sentir que me hablan al oído, pero no los entiendo. Siento su aliento en mi oído y tengo mucha angustia. Repentinamente todo desaparece, pero estoy taquicárdica.”¹⁸³

¹⁸³ Descripción similar en los testimonios número 41, 55, 70, 80, 103, 115, 125, 126, 137, 142, 145, 176, 190, 222, 224, 239, 248, 256, 293

6.3.3.3. Experiencias extracorporales

Las experiencias extracorporales están directamente conectadas y relacionadas con la parálisis del sueño y los llamados viajes astrales o sueños lúcidos. Suelen describirse como visiones del propio cuerpo, como podemos observar en la figura 221. El sujeto puede verse así mismo desde el exterior cuando su cuerpo yace durmiendo. En el estudio llevado a cabo para esta investigación, se relatan aproximadamente un 5,3% de los casos que han experimentado esta percepción alucinatoria, creyendo que habían fallecido al ver su propio cuerpo durmiendo como espectador.



Fig. 221. *Testimonio 92* (2020) por Amaia Salazar¹⁸⁴

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 92: “Durante la parálisis del sueño suelo tener varias etapas, donde no puedo moverme y solo puedo mirar y respirar. Otras veces he tenido viajes astrales donde he puedo ver mi cuerpo en la cama desde fuera, es una sensación muy extraña. Aprendí a manejar las experiencias, tanto a desdoblarme y salir de mi subconsciente. Son etapas donde tengo dominio de mi cuerpo, pero sin duda la parálisis del sueño es de las más fuertes a mi parecer.”¹⁸⁵

¹⁸⁴ En este caso, la fotografía no es tan oscura y sobresale de la estética del resto de imágenes creadas, debido a que se asocia a la experiencia común de los viajes astrales o sueños lúcidos, más que a la parálisis del sueño.

¹⁸⁵ Esta percepción se observa también de forma similar en el testimonio 15, 135, 149 y 202.

6.3.3.4. Sensaciones comunes de la parasomnia

En este apartado se pretende representar las sensaciones comunes y características de la parálisis del sueño, cómo es la inmovilización de los músculos del cuerpo, representado en esta ocasión mediante un sujeto maniatado y recubierto por hilos que le impiden moverse (figura 222); la sensación de ahogo o asfixia representada por una presencia que rodea con sus manos el cuello del sujeto (figura 223); y la percepción de presión o peso sobre el pecho, representado mediante una presencia que se posa sobre el durmiente (figura 224).

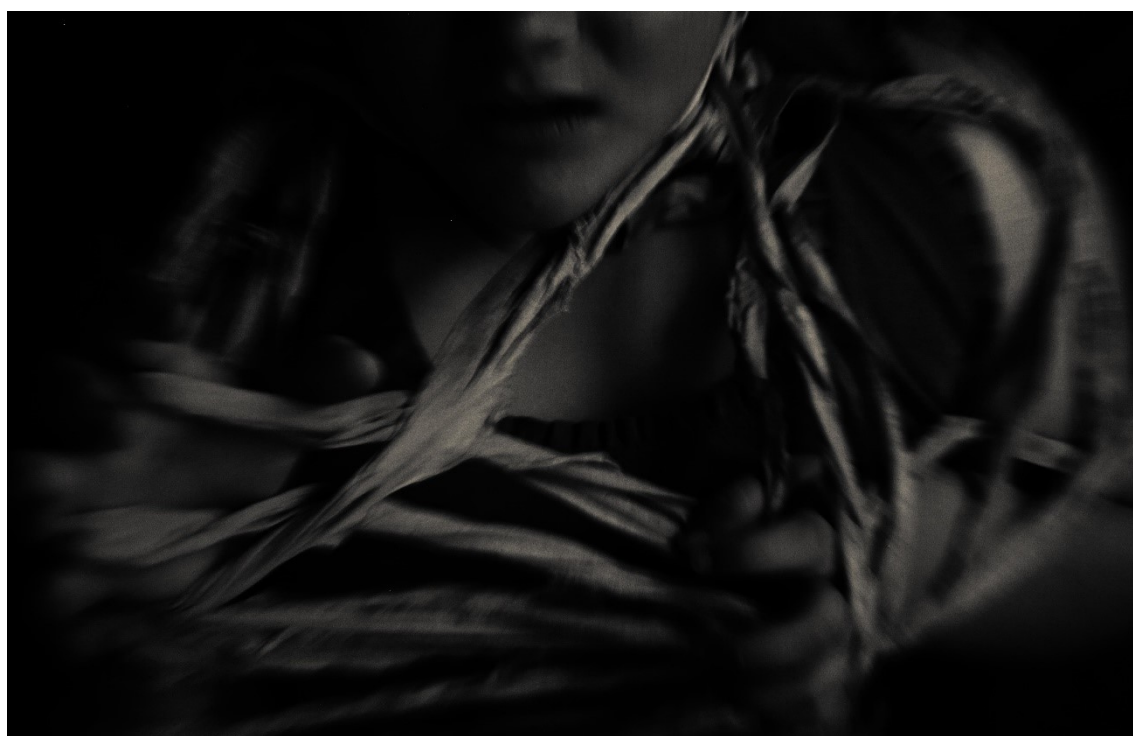


Fig. 222. *Testimonio 67* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 67: “No pude abrir los ojos. No podía mover ninguna parte de mi cuerpo, ni si quiera pude sentir mi pecho moviéndose por la respiración, pensé que me estaba ahogando. Notaba como si alguien me había atado o cubierto con hilos, los sentía por todo mi cuerpo y me apretaban. Conseguí moverme, pero sin abrir los ojos. Estaba totalmente enredada en ellos y comencé a sollozar de la incertidumbre y el agobio. Pero se puede pensar perfectamente en ese momento, podía oír a la gente alrededor de mí y sus conversaciones. Luego me desperté y no, ahí no había nada ni nadie, todo fueron alucinaciones demasiado reales.”¹⁸⁶

¹⁸⁶ Todos los testimonios mencionan la sensación de inmovilización del cuerpo.



Fig. 223. *Testimonio 82* (2020) por Amaia Salazar

Fotografía digital impresa sobre dibond

70x120cm; Ed. 1/10

Testimonio 82: “Con la última parálisis que tuve no podía moverme. Quería gritar, pero no me salía ningún sonido. Apareció una sombra de una figura humana que no podía distinguir (...) Intentó ahogarme con sus manos sobre mi cuello y no podía respirar. Repentinamente, todo se paró y terminó. Me habían intentado asfixiar.”¹⁸⁷

¹⁸⁷ Esta misma descripción se repite en los testimonios 59 y 155.



Fig. 224. *Testimonio 142* 2020) por Amaia Salazar
Fotografía digital impresa sobre dibond
170x150cm; Ed. 1/10

Testimonio 142: “Es una de las experiencias más aterradoras que me podían pasar, siempre suele ser de madrugada o cuando me voy a despertar por la mañana para ir a trabajar. Cada vez que me pasa no puedo moverme y siento que alguien se sube encima de mí presionando mi cuerpo hacia abajo con fuerza (...)”.¹⁸⁸

¹⁸⁸ Esta sensación se describe también en los testimonios número 6, 7, 11, 16, 40, 54, 88, 96, 103, 123, 154, 155, 164, 169, 176, 178, 188, 192, 214, 224, 248, 251, 252, 259, 275, 279 y 280.

Capítulo 7: CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación analiza cómo se ha originado paulatinamente un prototipo y arquetipo común de la parálisis del sueño, tanto en las conductas y creencias culturales de los individuos, como en su representación artística. Durante la época medieval, el imaginario colectivo comenzó a personificar la figura del incubo y el súcubo como paradigma del monstruo o demonio nocturno (a través de la iconografía cristiana), que atemorizaba a los durmientes introduciéndose en su alcoba y originándoles pesadillas o experiencias “cercanas al mal”, que, como hemos visto a lo largo de los capítulos, en realidad resultaban ser sintomatologías propias de la parasomnia. La ignorancia, la desinformación y el imaginario propio de la época, hizo que se configurase una representación simbólica de la parálisis del sueño a través del arte que ha prevalecido hasta nuestros días. En esta investigación, nos hemos basado como punto de referencia de estudio en la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Fuseli, realizando así un análisis visual de su representación artística desde el siglo XVIII hasta la actualidad, con el fin de comprender el por qué de su reiterada representación prototípica. Para ello, se ha elaborado un mapa visual final de las obras examinadas y descritas en la investigación a modo de póster, permitiéndonos recorrer globalmente su representación, afianzando de esta manera su prototipo y arquetipo.

Partiendo de los objetivos que se han detallado previamente al inicio de la tesis doctoral, podemos resumir las conclusiones de esta investigación en los siguientes puntos:

1. A lo largo de los años, hemos visto como la parálisis del sueño ha atraído la atención de diferentes médicos y psicólogos desde la época antigua hasta la actualidad. Los tratamientos que se aplicaban a esta parasomnia y su respectiva comprensión han sido cambiantes, dando lugar a una gran cantidad de definiciones y terminologías influenciadas por diferentes creencias y prácticas médicas de cada época histórica. Gracias a realizar un recorrido histórico por la literatura médica y haber podido documentar la evolución de los conceptos que rodean a la parálisis del sueño, se ha obtenido una revisión sistemática, desde las primeras obras de Themison de Laodicea en el siglo I a.C, hasta estudios de vanguardia del siglo XXI (tanto de sus manuscritos originales o, por el contrario, de citas de los mismos al perderse las fuentes originales).

Este recorrido ha servido de gran ayuda para informarnos sobre la forma en que las diferentes prácticas médicas influyeron en otros campos, como es la psicología y la antropología, y de qué forma, la literatura médica ha podido influir también en nuestro

imaginario a través del tiempo. Ciertamente, cada especialista médico tenía sus propias ideas sobre el origen y las causas de la parálisis del sueño, así como sus propios tratamientos para combatirla. No obstante, podemos distinguir varias constantes e invariables. La primera de ellas es que, las sintomatologías descritas -independientemente de su causa-, se definen siempre de forma repetitiva mediante la misma opresión del pecho, descripción de visiones, atonía del cuerpo y sofoco del paciente. Por lo tanto, hay una definición clara de los síntomas que lo caracterizan y está fuertemente plasmado en los manuscritos consultados.

Se quiere destacar también que, a pesar de que algunos médicos creyesen en este fenómeno como una causa natural, hay una fuerte vinculación a la creencia de espíritus, demonios (especial mención a la figura del incubo) o dioses que interactúan por la noche con los sujetos desde la antigüedad clásica hasta nuestros días, comenzando a denominar a este trastorno del sueño como “la yegua-nocturna” (night-mare)¹⁸⁹. Este punto es relevante, ya que pudo ser el inicio de la representación artística de esta parasomnia.

Por lo tanto, podemos suponer que el estudio de este fenómeno en la literatura médica comenzó a construir un imaginario común a partir de experiencias subjetivas derivadas también de la mentalidad de la época. Este imaginario no sólo era creado por los propios pacientes sino también por los profesionales que estudiaban y observaban esta afección en terceros. Como resultado se conformó una imagen mental alrededor de la parálisis del sueño derivada de diferentes interpretaciones cognitivas que se heredaron a través del tiempo.

2. Se ha contemplado como el universo simbólico compuesto por mitos, leyendas y símbolos a partir de diferentes creencias culturales, se somatiza adquiriendo un papel clave en la identidad que se construye alrededor de la vivencia de la parálisis del sueño. El racionalismo de nuestra consciencia en ocasiones no es suficiente para encontrar el término adecuado para definir la experiencia, momento este, en el que conectamos con nuestro imaginario colectivo heredado precisando de presentimientos, valores o, en algunos casos, creencias en figuras mitológicas o paranormales representativas. A pesar de que, en una primera instancia, su representación visual puede ser dispar (ya sea como un animal, bruja, figura negra o espíritu), hay ciertos rasgos unificados en su descripción.

¹⁸⁹ Como ya observamos en los manuscritos *Hidayat al-muta`allemin fi al-tibb* (siglo X) de Akhawayni Bokhari, o el manuscrito *The Discover of Witchcraft* (1584) de Reginald Scot, donde hacen mención a la parálisis del sueño como “yegua-nocturna”.

La característica que ha destacado durante la investigación antropológica ha sido la prevalencia de conexiones lingüísticas para la definición de la parasomnia en diferentes culturas y países, alegando una similar explicación del fenómeno a través del folclore particular de cada contexto sociocultural.

Es interesante comprobar como, a pesar de convivir en sociedades complejas modernas con una gran diversidad cultural, se comparten vivencias o percepciones similares a pesar de poseer una distinta influencia cultural. Se piensa que esto ocurre por la asociación e inclusión de patrones culturales de una cultura a otra, dando lugar a un patrón universal compartido, donde el miedo actúa como factor social que une a estas creencias. Es aquí donde entra en juego la evolución del arquetipo jungiano, dando forma a figuras (seres, sombras, etc) o visiones similares dentro de la imagen lógica que define a la parasomnia.

Sin embargo, y como hemos podido observar durante su desarrollo, en ocasiones se ha explotado a minorías o géneros (como la figura femenina), siendo la identidad generada y representatoria del origen de los ataques nocturnos en diferentes culturas. Hemos visto un problema de género alimentado por el sistema de cada cultura en distintas épocas y la asociación que se ha realizado conectando el sexo femenino con las “brujas” y la experiencia de las “pesadillas”. El pensamiento radical eclesiástico alrededor de la parálisis del sueño se vinculó directamente a la demonología y a la brujería en base a estas experiencias naturalmente fisiológicas, siendo un catalizador para crear el estereotipo de la bruja en el sistema patriarcal, creando una nueva fragmentación del paradigma del concepto de lo monstruoso en relación a la mujer. En este caso, el concepto del monstruo se reinventa a través de las percepciones comunes presentes en la parálisis del sueño, no sólo a una dimensión corporal sino también a un nivel emocional-cognitivo por ser algo novedoso y desconocido, entendido como amenaza que desestabiliza todos los códigos establecidos que percibimos como real.

La figura femenina se convierte, por lo tanto, en un producto de terror y curiosidad. Las comunidades participan de la experiencia mediante la escucha y la aprobación, aunque no lo hayan vivido en sus propias carnes. Por ello, se va incorporando historias y percepciones ficticias al imaginario colectivo local, transformándose en una construcción e interpretación evolutiva de la identidad en relación a la parálisis del sueño. Es por ello, que la mayoría de las representaciones artísticas de la parasomnia, pasaron de ser plasmadas y descritas como ataques nocturnos producidos por mujeres (brujas), a

representar pictóricamente a la mujer como víctima de la experiencia; siendo, por lo tanto, la figura afectada¹⁹⁰ en ambos casos.

Las antiguas declaraciones en la época medieval acerca de la interpretación de la parálisis del sueño sobre las experiencias corpóreas se asentaban, a través de los testimonios, en alucinaciones reiterativas en forma de mujer (o de gato), afirmándose en sensaciones características como es la opresión en el pecho. Sin embargo, hemos visto como durante las manifestaciones contemporáneas (abducciones, viajes astrales, sueños lúcidos), existe otro patrón cultural o modelo de creencias diferentes donde siguen prevaleciendo las mismas percepciones físicas y sensoriales descritas en el pasado. Este nuevo patrón es principalmente visual (debido a nuestro mundo de la imagen globalizada) donde la representación de la acción no es únicamente individual, sino que pasa a ser colectiva y social. Cada vez se comparten más las experiencias y se asocian las creencias culturales. Esto nos hace reflexionar sobre el impacto que tienen las nuevas tecnologías y la incesante reproducción cultural en nuestro imaginario colectivo, donde el exceso de información gana terreno en nuestra imaginación, dificultando la distinción entre aquello que es ficticio, real, racional o emocional.

A pesar de generar nuevas fuentes de conocimiento, se considera que las manifestaciones sociales y culturales alrededor de la parálisis del sueño modelarán nuevas experiencias o alucinaciones en el futuro. Lo que no sabemos con exactitud, es a qué nivel se revelarán partiendo siempre de la vivencia primordial (ya sea a través de nuevas supersticiones, religiones, pseudociencias, etc). Lo único que podemos afirmar por el momento, es que los momentos de incertidumbre y desconocimiento han creado nuevas perspectivas, a través de creencias o supersticiones, que están presentes en nuestro imaginario colectivo.

3. Más allá de la representación de la figura del incubo y del súcubo como asociación de las patologías propias de la parálisis del sueño, uno de los objetivos principales de esta investigación era comprender y analizar la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Fuseli, ya que se considera la obra referente en la historia del arte para la representación de esta parasomnia. Su escenificación se convierte en un doble escenario donde, por una

¹⁹⁰ Aunque más tarde se observa como, en función del mensaje comunicador que se quiera transmitir, el prototipado de la figura femenina es representado a través de la figura del hombre como víctima con el fin de exacerbar un discurso específico. No obstante, en este caso, el incubo que ataque al hombre sería también una mujer, como hemos podido observar en los anteriores capítulos.

parte, se genera una lectura de la experiencia que está sufriendo la mujer, y, por otro lado, la angustia o desazón del espectador al contemplar en distancia la escena. Su atmósfera de terror determina las sensaciones palpables propias de un mundo onírico temeroso y monstruoso que oscila entre la ficción y la realidad, que, a su vez, nos produce cierto deleite al contemplarlo. Su obra pictórica refleja y evoca la idea de lo sublime, representando lo siniestro con una gran sensibilidad sobrecogedora. Por este motivo, la obra de Füssli, se vincula con una experiencia contemplativa donde aquello que es amenazante se convierte en asombroso y atrayente, siendo el referente por antonomasia de la parálisis del sueño en el arte.

A través de un extenso análisis de su obra, nos preguntamos el interés que tuvo Füssli por representar esta escena y si él mismo había padecido este trastorno del sueño, queriendo representarlo a través de la mitología generada alrededor de los incubos. Durante esta investigación se han estudiado diferentes teorías que apuntan a que Henry Füssli no habría experimentado la parálisis del sueño. Sin embargo, indican que, si hubiera podido obtener información sobre la parasomnia, siendo esta la causa e interés de su representación.

Hemos podido desarrollar cuatro hipótesis diferentes respecto a su representación. La primera de ellas, indica como la mayoría de sus obras estaban inspiradas en fuentes históricas o de la “literatura oscura”, siendo en este caso la representación de la escena literaria de la obra *Romeo y Julieta* (1591) de William Shakespeare, durante el discurso de Mercutio con Romeo. A pesar de que no es totalmente certero, podríamos interpretar la representación de *The Nightmare*, como una combinación de literatura, mitología (Hecuba) y folclore. La segunda hipótesis, se basa en la representación de un amor no correspondido por parte de la sobrina de su amigo Lavater, Anna Landolt, ya que, en el reverso de *The Nightmare*, se encuentra oculta la obra *Retrato de una mujer joven* (1781) donde hay un retrato de Anna. En este cuadro, observamos la misma cortina roja que aparece en la escena del dormitorio en el anverso, así como dos pequeñas esferas blanquecinas que se funden en el fondo oscuro, remitiéndonos al caballo que aparece en *The Nightmare*. La sensación que se percibe es que Füssli quiso representar en un mismo cuadro una experiencia completa en dos fases: por una parte, su retrato de pie, estando despierta y mirando al espectador. Y, por otro lado, la experiencia nocturna de Anna siendo atacada. Lo que nos cuestionamos es quién era realmente el atacante: ¿Füssli o el íncubo? ¿O podría Füssli haberse representado a sí mismo como la figura del íncubo? Ya que, después de la lectura de sus cartas y declaraciones hacia Anna, se observan rasgos patriarcales de violencia de género con un gran contenido sexual que podría tener cierta

relación con su temperamento y su frustración sexual. La tercera premisa, se plantea desde esta misma perspectiva anterior, mediante la controversia alrededor de la posición supina de Anna en *The Nightmare*, creyendo que podría reflejar una libre asociación de interpretación de la figura de la mujer basada en conceptos cercanos a la ninfomanía y a la histeria femenina. En la cuarta y última hipótesis, se reflexiona sobre el consumo de opio y estupefacientes como razón de la fuente de inspiración de Füssli a la hora de elaborar su obra. Esto podría explicar ciertas características poco comunes de la imagen generada, como son los ojos del caballo.

A pesar de abordar las cuatro hipótesis sobre el posible interés de Henry Füssli para representar esta parasomnia, el por qué de su representación aún sigue abierta a debate en nuestros días. Si bien, la primera y segunda hipótesis podrían ser las razones más pausibles, no se confirma ni se rechaza ninguno de sus postulados, teniéndolos todos en cuenta para un posible entendimiento de su pintura desde diferentes perspectivas.

4. Una vez analizada la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli, el objetivo fundamental fue investigar qué otros artistas se habían basado también en la parálisis del sueño como temática y de qué forma la habían representado a través del arte. La sorpresa y descubrimiento en esta investigación fue comprobar cómo la pintura icónica de la obra de Füssli se había convertido en una imagen reformulada, plagiada, reproducida y caracterizada durante los últimos tres siglos en la historia del arte.

La obra *The Nightmare*, se ha convertido en un prototipo e icono de representación en nuestro imaginario colectivo. A lo largo de la presente investigación, se ha identificado ciertos patrones que permiten sostener la existencia y distinción del prototipo y arquetipo de representación en base a la obra de Füssli. Esta identificación y categorización cronológica ha generado una recopilación y catálogo de imágenes que permite abrir nuevas vías de investigación a través de su representación y sus implicaciones en el orden simbólico.

Algunos simbolismos presentes en las obras analizadas son las connotaciones eróticas que prevalecen cuando se muestra representado el ataque de monstruos contra figuras femeninas. Las mujeres en las obras analizadas vuelven a mostrarse como víctimas vulnerables que son dominadas por la presencia atacante. Mientras que en las obras literarias donde se describe la parasomnia, es el hombre quien sufre y narra su experiencia sin visibilizar, en la mayoría de los casos, ningún matiz o implicación erótico. De nuevo,

la representación de la parálisis del sueño prosigue un prototipo donde la mujer se exhibe como objeto victimizado mientras que el hombre se describe como el sufridor de la experiencia. El sistema patriarcal sigue vigente en la representación artística, a pesar de que actualmente sepamos, a través de estadísticas científicas, que las mujeres suelen padecer igual o con mayor frecuencia esta parasomnia. Lo interesante es comprobar, como la mayoría de los artistas reproducen esta obra como homenaje a la obra de Füssli sin pararse a observar la continuidad del contenido que está surgiendo alrededor.

De nuevo, volvemos a un imaginario colectivo que nosotros mismos creamos a partir de una línea cronológica invisible, donde únicamente generando una infografía visual hemos sido capaces de percatarnos de la reiteración y sucesión de imágenes visuales y textuales análogas existentes hasta el momento. No importa si las herramientas de creación para representar el prototipo y arquetipo de *The Nightmare* (ergo, de la parálisis del sueño) tienen una connotación política, religiosa, sexual o económica, ya que tendremos a crear distintas entidades en forma de *pesadilla* en función de nuestro propio interés.

Desde las obras generadas a través de referencias visuales basándose en un prototipo como es el de *The Nightmare* de Henry Füssli, hasta la representación literaria del arquetipo como referencia visual, podemos ver una fascinación emocional hacia temáticas oscuras propias de lo gótico y el romanticismo, como es la muerte o el terror, recorriendo una vía de dramatización. Se crea una identidad como elemento fundamental común que permite reconocer lo extraño, lo diferente, siendo en ciertas ocasiones admirable mediante la curiosidad. No nos referimos únicamente a la criatura monstruosa sino a su propia invención a través de la ficción. Cuando analizamos la realidad de los cuerpos y las narraciones fantásticas que esconden las obras vistas hasta ahora, es cierto que se puede identificar su prototipo y su arquetipo, e incluso clasificarlas en categorías, como se ha realizado para una mayor comprensión.

Sin embargo, esta ficción contemplativa y analítica permite entender un nuevo género que hace plausible lo sobrenatural a través de experiencias representativas de la parálisis del sueño.

5. Uno de los objetivos prácticos de la tesis, era cuestionar la representación existente que se ha generado de la parálisis del sueño en la historia del arte hasta nuestros días, proponiendo nuevos prototipos y arquetipos de representación a través de mi propia creación artística a partir de testimonios reales.

El umbral existente entre la percepción, las alucinaciones y su representación ha sido uno de los fines de reflexión y creación en el segundo bloque práctico-artístico. Estamos continuamente recreando y aunando historias ficticias que nos ofrecen cierta confianza ante la realidad, siendo uno de los motivos por los que creemos coherentes nuestros recuerdos y afirmamos nuestras creencias a través de los estímulos que recibimos. Pero realmente, cometemos errores a partir de los sesgos cognitivos de forma sistemática, buscando una información que nosotros mismos seleccionamos de forma inevitable. La reflexión a cerca de cómo guardamos la información, cómo la manipulamos inconscientemente y qué sentido le otorgamos, me permitió generar ciertas obras artísticas que sirvieron de base para estudiar el modo de representación de alucinaciones o experiencias cercanas a la parálisis del sueño. La creación de objetos, esculturas, videomapping, vídeos o instalaciones interactivas, me hicieron reflexionar acerca de la atmósfera, la identidad del sujeto y el origen de las emociones que se recrean alrededor de los recuerdos de la experiencia. Sin embargo, desde mi punto de vista, estas obras sirvieron como proceso de experimentación y reflexión más que como una representación de las características de la parálisis del sueño. Por ello, la investigación artística se volcó directamente en el estudio de las percepciones que describían los testimonios, para observar cuál sería el mejor medio de comunicación para representarlas, manteniendo siempre una perspectiva subjetiva para su creación.

La recopilación de experiencias por medio de estadísticas y de la página web generada específicamente para este proyecto, ha podido validar una nueva perspectiva sobre las sintomatologías y visiones prevalecientes en los 500 sujetos estudiados para esta investigación (200 para estadísticas generales y otros 300 sujetos para la descripción de testimonios). Esto nos ha posibilitado entender, analizar y actualizar los patrones perceptivos experimentados -para este caso de estudio- durante la parálisis del sueño, permitiendo producir un informe que nos ayude a clasificar nuevos prototipos y arquetipos con el fin de poder representarlos a través del arte.

Las descripciones y las características registradas en los testimonios son acordes a las experiencias descritas en ciertos estudios durante la investigación de la tesis doctoral. Sin embargo, los prototipos de representación han ido variando durante los últimos siglos. El resultado obtenido ha reflejado un alto porcentaje de alucinaciones perceptivas visuales ligadas a la cognición corporal de inmovilización, respecto a otras alucinaciones sensoriales, como son las táctiles o auditivas. Es por este motivo, por el cual se ha

focalizado la investigación artística en la recreación de experiencias a través de la imagen visual, con la intención de generar fotografías que reflejen el prototipo y arquetipo reiterado en los testimonios.

La fotografía es un medio que actúa como *foto-recuerdo*, con la intención de volver visible aquello que está oculto. Nos asomamos a la mirilla para contemplar aquello que en ocasiones es difícil de verbalizar. Aunque se trate de una reconstrucción escenificada nos permite conformar una reflexión crítica acerca de la experiencia de la parálisis del sueño. La representación generada, en función de los nuevos prototipos y arquetipos observados, nos desvelan escenarios que se construyen en nuestro imaginario colectivo, permitiéndonos estudiar la naturalización física de lo irracional. Estas imágenes generadas son huellas de sensaciones reconstruidas a través de *experiencias subjetivas verídicas*, que intentan plasmar una realidad ficcionada. Por lo tanto, nos sirven como herramienta de aproximación para dar información visual a la experiencia.

No obstante, su representación se expone a procesos de identificación que deben ser examinados a través del texto. Por este motivo, se observa como las fotografías funcionan cuando van asociadas con el texto descriptivo de la experiencia. Las palabras tienen un alto contenido evocador de imágenes que se apoya en estados afectivos. Por ello, la imagen es más potente cuando se apoya sobre el relato narrado (y viceversa, el relato sobre la imagen) para ser más determinante sobre el mensaje a transmitir.

Por lo tanto, podemos concluir como hay nuevos prototipos y arquetipos en la representación de la parálisis del sueño que difieren de los anteriores estudiados, y que las fotografías generadas en base a dichos patrones funcionan para aproximarnos a un entendimiento de la experiencia cuando van asociadas al texto. Sin embargo, no se confirma con certeza que dichas imágenes puedan fluir y funcionar sin ser acompañadas de la palabra, ya que es complejo identificar solo visualmente un trastorno del sueño tan característico por sí solo, cuando hay otras percepciones singulares que lo completan que no pueden únicamente quedarse atrapadas en un dibujo, una fotografía o en un marco narrativo. Su representación es incompatible, en ciertas ocasiones, con aquello que no involucra el espacio y tiempo físico del sujeto. Quizás, las nuevas tecnologías, como la realidad virtual, puedan ayudar a experimentar ciertas percepciones físicas.

Las alucinaciones visuales no pueden ser representadas o tratadas exclusivamente como una figuración ya que hay una reflexión intrínseca alrededor del imaginario. De esta

forma, se piensa que el prototipo de Füssli ha funcionado y prevalecido a lo largo de los años como interpretación de la parasomnia. Cuando se ha producido y difundido una imagen colectiva imaginaria tan firme y resistente, es difícil romper con su prototipo y arquetipo visual generado hasta el momento. Pese a ello, con esta investigación se abre una propuesta a nuevas formas de aproximarnos a su representación a través del arte.

6. Por último, y no menos importante, una de las motivaciones primordiales de esta tesis doctoral, era recopilar la información necesaria para poder comprender esta parasomnia desde diferentes perspectivas, junto la necesidad de dar voz a la parálisis del sueño como experiencia fisiológica natural. Tras cuatro años de intensa investigación, se ha podido reunir la información imprescindible para cubrir la desinformación que existía hasta el momento y reflexionar sobre la representación de experiencias alucinatorias en procesos conscientes durante la ensoñación.

Gracias a esta investigación y a las meditaciones resultantes como creadora visual, este estudio me ha permitido posicionarme ante las obras finales del proceso desde una perspectiva diferente. La creación de atmósferas y escenografías, así como trabajar con cámaras estenopeicas en espacios interiores poco iluminados, ha resultado ser un proceso laborioso pero gratificante, influyendo positivamente en mi aprendizaje posibilitándome evolucionar como creadora. Aceptando el reto de mirar a través de la cámara, he experimentado la complejidad que resulta a la hora de representar e interpretar “experiencias verídicas subjetivas”, aunque uno se haya aproximado a su vivencia con anterioridad. Esto me ha brindado la oportunidad de revivir mentalmente ciertos escenarios despertando emociones, haciendo de la creación una potente herramienta de comprensión y empatía. Su aceptación e identificación a través de la imagen, me ha permitido comprender como verdaderamente somos nosotros mismos los que originamos, heredamos, construimos, transmitimos y compartimos parte del imaginario mediante una visión sensible del mundo.

Futuras vías de investigación

A través de la técnica fotográfica se ha logrado acceder a la creación de imágenes próximas a la experiencia de la parálisis del sueño y reflexionar en torno a diferentes conceptos estéticos, simbólicos e imaginarios de su representación. No obstante, durante el desarrollo de la tesis doctoral, se han abierto otras vías de exploración interesantes que exigirían una investigación en sí misma, deseando abordarlas en profundidad en un futuro próximo. Por ejemplo, a nivel práctico-artístico, se ahondaría en la experimentación a través de la realidad virtual o diversos efectos ópticos. A nivel teórico, se han mencionado propuestas de investigación, como es, por ejemplo, la representación simbólica y cultural del “raptó del alma” o el hurto de bebés recién nacidos durante el periodo de la Edad Media y el Renacimiento. La imagen de la locura ha estado presente levemente en distintos capítulos al vincular las alucinaciones -en este caso, naturales- a un estado de enajenación o perturbación sensorial. No se ha querido profundizar en dicha temática, ya que se alejaría de la motivación y el objetivo primordial de esta investigación, basado en tratar este trastorno del sueño como una parasomnia de origen natural sin patologías sujetas a la “locura”. Sin embargo, resulta atrayente la idea de explorar y estudiar en un futuro la existencia de patrones arquetípicos en la representación iconográfica de diferentes trastornos patológicos o estados alterados de consciencia.

Debido al origen natural de la parálisis del sueño, no se cuenta con tratamientos o fármacos conocidos que puedan ayudar a conciliar el sueño y, en consecuencia, al control de las potentes emociones que evoca. Pese a ello, los últimos estudios científicos realizados este año (Jalal, B. et al., 2020), han demostrado como la meditación y relajación como herramientas de enfoque cognitivo-conductual reducen la frecuencia de la parálisis del sueño al disminuir los síntomas del estrés y la ansiedad. Aunque actualmente son resultados exploratorios, se abre una nueva vía de investigación a indagar. Por este motivo, se pretende explorar en una futura investigación posdoctoral enfoques relacionados con la meditación (atención plena, reposo, contemplación, descanso físico y mental), junto con conceptos próximos a la cognición corporal, tomando como práctica diferentes experiencias artísticas que permitan adentrarnos en el entendimiento de la estructuración y procesamiento de la percepción, a un nivel emocional y simbólico.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía citada

Abd al-Hasan Al-Isfahani. (1390). *Kitab Al Bulhan*. Consultado en:

<http://archive.org/details/KitabAlBulhan>

Abry, C., & Joisten, C. (1976). *De Lutins en cauchemars... A propos d'un nom chablaisien du lutin domestique: Le Chauffaton* (Vol. 4).

Ackroyd, P. (2002). *Dickens. Public Life And Private Passion*. BBC Books.

Adler, S. R. (1991). "Sudden Unexpected Nocturnal Death Syndrome among Hmong Immigrants: Examining the Role of the «Nightmare»". En *The Journal of American Folklore*, 104(411), 54-71. Consultado en: <https://doi.org/10.2307/541133>

Adler, S. R. (2011). *Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. Rutgers University Press.

Adorno, T. W. (1962). *Noten zur Literatur*. Gesammelte Schriften.

Aina, O. F., & Famuyiwa, O. O. (2016). "Ogun Oru: A Traditional Explanation for Nocturnal Neuropsychiatric Disturbances among the Yoruba of Southwest Nigeria". En *Transcultural Psychiatry*. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/1363461507074968>

Aksakof, A. (1895). *Animisme et spiritisme*. Librairie des sciences psychiques.

Alcalde, C., Asencio, P., & Macías, C. (2007). "Picasso y la mitología clásica". En *Myrtia*, 297-317.

Alcina, F. J. (1982). "Religiosidad, alucinógenos y patrones artísticos taínos". En *Boletín del Museo del Hombre Dominicano*, 17(X), 103-117.

Aldrich, R., & Wotherspoon, G. (2001). *Who's Who in Gay and Lesbian History from Antiquity to World War II: Vol. Maidment I: Henry Füssli*. Routledge.

Al-Maqtari, S. A., Basaree, R. O., & Legino, R. (2015). "A Hybrid Model of Drawing: Pictorial Representation of Visuospatial Attention Through an Eye Tracking Research and

- Numerical Logic of Lines". En *International Colloquium of Art and Design Education Research (i-CADER 2014)* (pp. 653-665). O. H. Hassan, S. Z. Abidin, R. Legino, R. Anwar, & M. F. Kamaruzaman (Eds.) Springer. Consultado en:
https://doi.org/10.1007/978-981-287-332-3_67
- Als, H., Pardo, J. L., & Vinagó, E. (2017). *Duane Michals*. Fundación Mapfre.
- Álvarez, J. M., & Estévez, F. (2001). "Las alucinaciones: Historia y Clínica". En *Frenia. Revista de Historia de la Psiquiatría*, 1(1), 65-96-96.
- Álvarez, S. (2020, abril 7). *Entrevista personal escrita a Sara Álvarez* [Entrevista personal escrita por email].
- Alvaro, L.-C. (2005). "Hallucinations and pathological visual perceptions in Maupassant's fantastical short stories. A neurological approach". En *Journal of the History of the Neurosciences*, 14(2), 100-115. Consultado en:
<https://doi.org/10.1080/096470490523399>
- Amades, J. (1957). "Los ogros infantiles". En *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 13.
- American Academy of Sleep Medicine. (2001). *International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and coding manual*. American Academy of Sleep Medicine.
- Andrew Cranston, *Is the cat's window open?*, 2017. (2017). Ingleby Gallery. Consultado en:
<https://www.inglebygallery.com/artists/32-andrew-cranston/works/56095-andrew-cranston-is-the-cat-s-window-open-2017/>
- Andrus, D. (1995). "Some implications for another reading of Henry Fuseli's The nightmare". *Gazette des Beaux-Arts*.
- Angold, A., Costello, E., Messer, S. C., Pickles, A., Winder, F., & Silver, D. (1995). "The development of a short questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents". En *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 5, Pp. 237-249.
- Anon. (1798). (Vol. 1). The Anti-Jacobin Review and Magazine.

- Anon. (1799). *The Nightmare* (Vol. 3). The Anti-Jacobin Review and Magazine.
- Antal, F. (1989). *Estudios sobre Fuseli*. Visor.
- Antigüedad, M. D. (1998). *El siglo XIX: El cauce de la memoria*. Ediciones AKAL.
- APA. (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (4º ed.). Masson.
- Araya, S. (2020, mayo 12). *Entrevista personal escrita a Samuel Araya* [Entrevista personal escrita por email].
- ARH. (2018, noviembre 27). *Appalachian Regional Healthcare*. <http://www.arh.org/home.aspx>
- Arikawa, H., Templer, D. I., Brown, R., Cannon, W. G., & Thomas-dodson, S. (1999). "The Structure and Correlates of Kanashibari". En *The Journal of Psychology*, 133(4), 369-375. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/00223989909599749>
- Aristóteles. (1965). *Des rêves* (2ª ed.). Les Belles Lettres.
- Arnet. (2020). *Andreas Paul Weber*. Consultado en: <http://www.artnet.com/artists/andreas-paul-weber/>
- Artnet. (2020). *Fritz Schwimbeck*. Consultado en: <http://www.artnet.com/artists/fritz-schwimbeck/>
- ASALE, R.-, & RAE. (s. f.). *Símbolo | Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 15 de febrero de 2020, de <https://dle.rae.es/símbolo>
- Aschkenasy, N. (1986). *Eve's journey: Feminine images in Hebraic literary tradition*. University of Pennsylvania Press.
- Aspiunza, J. (2012). "Nietzsche, el lenguaje y la verdad: Algunas precisiones actuales". En *Estudios Nietzsche: Revista de la sociedad española de estudios sobre Friedrich Nietzsche*, 12(2), 2-4.
- Attali, J. (1977). *Bruits: Essai sur l'économie politique de la musique*. PUF/Fayard.
- Augé, M. (1992). *Los no lugares. Espacios de Anonimato. Una antropología de la Sobremodernidad*. Gedisa.
- Aznar, Y. (2014). *Insensatos: la representación de la locura*. Micromegas.

- Baillarger, J. (1846). *Des hallucinations*.
- Baldassari, L. (2014). *Luca Baldassari*. Consultado en:
<https://www.artmajeur.com/lucabaldassari>
- Ball, B. (1890). *Leçons sur les Maladies Mentales* (2ª edición). Asselin et Houzeau.
- Balza Múgica, I. (2013). "Hacia un feminismo monstruoso: Sobre cuerpo político y sujeto vulnerable". En *Las lesbianas (no) somos mujeres: En torno a Monique Wittig* (Breatriz Suárez Briones, pp. 85-115). Icaria.
- Barandiarán, J. M. de. (1960). *Mitología Vasca*. Minotauro.
- Barber, C. J. (2004). *Craig J. Barber*. 'The Center of Photography of Woodstock'. Consultado en: <https://www.cpw.org/past-exhibitions/craig-j-barber/>
- Barcia, R. (1902). *Primer Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana*.
- Barrett, D., & McNamara, P. (2012). *Encyclopedia of Sleep and Dreams: The Evolution, Function, Nature and Mysteries of Slumber* (Vol. 1). Greenwood Press.
- Barrough, P. (1590). *The Methode of Physicke*. Field.
- Batjin, M. (2012). *Las fronteras del discurso*. Las Cuarenta.
- Baudrillard, J. (1987). *Cultura y Simulacro* (Tercera Edición). Kairos.
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica de España.
- Baumann, C., Lentzsch, F., Regard, M., & Bassetti, C. (2007). "The hallucinating art of Heinrich Füssli". En *Frontiers of neurology and neuroscience*, 22, 225-226. Consultado en: <https://doi.org/DOI: 10.1159/000102883>
- BBC. (1981). *Richard Feynman: The Beauty of the Flower* [Video]. Consultado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZbFM3rn4ldo>
- Beizer, J. (1994). *Ventriloquized Bodies: Narratives of Hysteria in Nineteenth-century France*. Cornell University Press.
- Benedictow, O. J. (2011). *La Peste Negra, 1346-1353: La historia completa*. (1.ª ed.). Akal.
- Benjamin, W. (1969). *The Work of Art in the Age of Its Technological Reproducibility*. Schoken Books. Consultado en: <https://www.jstor.org/stable/27809424?seq=1>

- Benjamin, W. (1999). *Surrealism: The last snapshot of the European Intelligentsia* (Michael W. Jennings, Howard Eiland y Gary Smith). Belknap Press of Harvard University Press.
- Bergada, A., Alzate, R., & Del Río, R. (2017). *Mitologika: Una visión contemporánea de los seres mágicos de Euskadi*. Astiberri.
- Berger, J. (2009). *Why look at animals?* Penguin.
- Bergouignan, L., Nyberg, L., & Ehrsson, H. H. (2014). "Out-of-body-induced hippocampal amnesia". En *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Consultado en: <https://doi.org/10.1073/pnas.1318801111>
- Bigalli, C. (2006). "El Malleus Maleficarum". En *Subjetividad y procesos cognitivos*, 9, 92-114.
- Biller, P., & Ziegler, J. (2011). *Religion and Medicine in the Middle Ages III* (Vol. 3). York Medieval Press.
- Binns, E. (1842). *The anatomy of sleep; or, the art of procuring a sound and refreshing slumber at will*. J Churchill.
- Bircher, M., & Guthke, K. S. (1973). *Johann Heinrich Füssli. Sämtliche Gedichte*. Orell Füssli.
- Blagrove, M. (2015). "Lucid dreaming frequency and alarm clock snooze button use". En *Dreaming*, 25(4), 291-299.
- Blake, W. (1793). *El matrimonio del cielo y el infierno* (Ed. 2002). Editora de Gobierno del Estado de Veracruz-Llave.
- Blanco, F., Barberia, I., & Matute, H. (2014). "The lack of side effects of an ineffective treatment facilitates the development of a belief in its effectiveness". En *PloS One*, 9(1), e84084. Consultado en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084084>
- Blanke, O., Landis, T., Spinelli, L., & Seeck, M. (2004). "Out-of-body experience and autoscapy of neurological origin". En *Brain*, 127(2), 243-258. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/brain/awh040>
- Blom, J D, & Eker, H. (2015). "Het incubusfenomeen: Een slaapgerelateerde stoornis, niet te verwarren met psychose". En *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 57(1), 9.
- Blom, Jan Dirk. (2009). *A Dictionary of Hallucinations*. Springer Science & Business Media.

- Bogousslavsky, J., & Boller, F. (2007). *Neurological Disorders in Famous Artists*. Karger Medical and Scientific Publishers.
- Boiadjev, T., & Müller, B. (2003). *Die Nacht im Mittelalter (La noche en la Edad Media)*. Königshausen and Neumann.
- Bois, Y. (1994). Introduction to Nostalgia of the body: Lygia Clark. *October, Cambridge, Massachusetts, 69*.
- Boissier de la Croix de Sauvages, F. (1795). *Nosologia methodica Sistens Morborum classes: Juxta Sydenhami mentem & Botanicorum ordinem* (Orlandelli, Giuseppe; Pezzana, Francesco; Pezzana, Niccolo). Venetiis: apud Josephum Orlandelli : nomine qui Francisci Ex Nicolao Pezzana.
- Bologne, J. C. (1997). *De la Antorcha a la Hoguera: Magia y Superstición en el Medioevo*. Anaya & Muchnik editores.
- Bond, J. (1751). *Dissertatio medica inauguralis de incubo*. T. and W. Ruddimannos.
- Bond, J. (1753). *An essay of the incubus, or nightmare*. D. Wilson and T. Durham.
- Bond, J. (2016). *An Essay on the Incubus, or Night-mare: Vol. VII*. D. Wilson and T. Durham.
- Consultado en: <http://www.gutenberg.org/files/53216/53216-h/53216-h.htm>
- Bone, M. B., St-Laurent, M., Dang, C., McQuiggan, D. A., Ryan, J. D., & Buchsbaum, B. R. (2019). "Eye Movement Reinstatement and Neural Reactivation During Mental Imagery". En *Cerebral Cortex*, 29(3), 1075-1089. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhy014>
- Borges, J. L., Ocampo, S., & Bioy Casares, A. (Eds.). (1977). *Antología de la literatura fantástica*. EDHASA.
- Bornay, E. E. (2001). *Las hijas de Lilith* (4ª edición). Cátedra.
- Bottrell, W. (1880). *Stories and folk-lore of West Cornwall*. Penzance : Printed for the author by F. Rodda. Consultado en: <http://archive.org/details/cu31924029890559>
- Bouchard, T. J. (1994). "Genes, environment, and personality". En *Science*, 264(5166), 1700-1701. Consutado en: <https://doi.org/10.1126/science.8209250>

- Bozal, V. (1989). *Goya* (Vol. 16). Historia.
- Bozal, V. (2015). *Historia de las ideas estéticas y de las teorías artísticas contemporáneas.: Vol. Vol.1*. Antonio Machado.
- Braun, K. A., Ellis, R., & Loftus, E. F. (2002). "Make my memory: How advertising can change our memories of the past". En *Psychology and Marketing*, 19(1), 1-23. Consultado en: <https://doi.org/10.1002/mar.1000>
- Bremmer, R. H., Johnston, T. S. B., & Vries, O. (1998). *Approaches to old Frisian Philology*. Rodopi.
- Brewster, D. (1856). "Applications of the Stereoscope to Purposes of Amusement". En *The Stereoscope, its History, Theory and Construction with its Applications to the Fine and Useful Arts and to Educations* (pp. 204-210).
- Briggs, R. (1996). *Witches and Neighbours: The Social and Cultural Context of European Witchcraft*. HarperCollins.
- Briggs, R. (2009). Male Witches in the Duchy of Lorraine. En A. Rowlands (Ed.), *Witchcraft and Masculinities in Early Modern Europe* (pp. 31-51). Palgrave Macmillan UK. Consultado en: https://doi.org/10.1057/9780230248373_2
- Bringsværd, T. Å. (1979). *Phantoms and Fairies*. Tanum-Norli.
- British Museum. (2020). *The Nightmare*. British Museum. Consultado en: https://research.britishmuseum.org/research/collection_online/collection_object_details.aspx?objectId=1521552&page=1&partId=1&peoA=124383-2-23&people=124383
- Bronner, G. (2018). *Cabinet de curiosités sociales*. Presses Universitaires de France - PUF.
- Broughton, T. J. (1970). The incubus attack. *Psychiatry Clin.*, 7.
- Brown, P. L. (2009, septiembre 19). "A Doctor for Disease, a Shaman for the Soul". En *The New York Times*. Consultado en: <https://www.nytimes.com/2009/09/20/us/20shaman.html>
- Brown, R. (1975). *Estructura y función en la sociedad primitiva*. Fondo De Cultura Economica USA.

- Bruno, N. (2020, mayo 21). *Entrevista personal escrita a Nicolas Bruno* [Entrevista personal escrita por email].
- Buck-Morss, S. (2009). "Estudios visuales e imaginación global". En *Antípoda*, 9, 19-46.
- Bud, R., Finn, B., & Trischler, H. (1999). *Manifesting Medicine: Bodies and Machines*. Harwood Academic Publishers.
- Bueno Ochoa, L. (2005). *La filosofía política de Willian Godwin: Memoria para optar al grado de Doctor*. [Universidad Complutense], Servicio de Publicaciones.
- Burke, E. (1757). *Indagación filosófica sobre el origen de nuestras ideas acerca de lo bello y lo sublime* (Prólogo Valeriano Bozal. Traducido por Don Juan de la Dehesa, Vol. 19).
- Burke, E. (1790). *Reflections on the Revolution in France*. James Dodsley.
- Cáceres, R. D. (2011). "Walter J. Ong: Oralidad y escritura. Tecnologías en la palabra". En *Razón y Palabra*, 75, 16.
- Calè, L. (2010). "Poetics of the Bedroom Scene in Fuseli, Frankenstein, Film". En *Cahiers Charles V*, 48(1), 85-105. Consultado en: <https://doi.org/10.3406/cchav.2010.1557>
- Cantor, J. (2004). "I'll Never Have a Clown in My House. Why Movie Horror Lives On". En *Poetics Today*, 25(2), 283-304. Consultado en: <https://doi.org/10.1215/03335372-25-2-283>
- Capuron, J. (1831). *Nuevos elementos de medicina: Arreglados á la nosografía filosófica y dispuestos para el uso de los alumnos*. imp. J. Mayol y Cia.
- Carboni, S. (2013). "The «Book of Surprises» (Kitab al-bulhan) of the Bodleian Library". En *The la trobe Jorunal*, 91, 22-34. Consultado en: <https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/the-book-of-surprises-kitab-al-bulhan-of-the-bodleian-library>
- Cardini, F. (1982). *Magia, Brujería y Superstición en el Occidente Medieval*. Ediciones Península.
- Caro Baroja, J. (1975). *The World of the Witches*. University of Chicago Press.

- Carr, S. L. (1980). "Verbal- Visual Relationships: Zoffany's and Fuseli's Illustrations of Macbeth". En *Art History*, 3(4), 388-409.
- Carter, S. (2014). *Henry Fuseli and the Sexual Sublime*. The University of Guelph, Canada.
- Cartwright, R. (2010). "The Twenty-four Hour Mind: The Role of Sleep and Dreaming in Our Emotional Lives". En *Oxford University Press*, 34(4), 549-550.
- Carus, P. (2012). *The History of the Devil: With 350 Illustrations*. Dover Publications.
- Casanave, M. (2020). *Pinhole Narratives*. Consultado en:
<http://marthacasanave.com/narratives.htm>
- Cascudo, L. C. (2012). *Dicionário fazer Folclore Brasileiro*. Global.
- Castaneda, C. (1974). *Las Enseñanzas de Don Juan: Una forma Yaqui de conocimiento*. Fondo de Cultura Económica.
- Castellanos, N. (2020). *Curso de Neurociencia cognitiva* [Curso online].
- Castoldi, A. (1997). *El texto drogado: Dos siglos de droga y literatura*. Anaya & Muchnik editores.
- Castro, M. (2012). *Estrategias narrativas en la fotografía actual: El fotodrama como tipología artística*. Universidad Complutense de Madrid.
- Cavendish, R. (1975). *The powers of evil in western religion, magic and folk belief*. Routledge Sons & Kegan Paul.
- Cazotte, J., Nerval, G. de, & Beaumont, É. de. (1871). *Le diable amoureux*. Paris : H. Plon.
 Consultado en: <http://archive.org/details/lediablemoureux00cazo>
- Chabrun, J.-F. (1965). *Goya: Su vida y su obra*. Tudor Publishing Co.
- Chaiken, S. (1987). "The heuristic model of persuasion". En *Ontario symposium on personality and social psychology*, 5, 3-39.
- Chalmers, D. (1996). *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*. Oxford University Press.
- Chappell, M. L. (1986). "Fuseli and the «Judicious Adoption» of the Antique in the «Nightmare»". En *The Burlington Magazine*, 128(999), 421-422. JSTOR.

- Chen, E., & Berrios, G. E. (1996). "Recognition of hallucinations: A new multidimensional model and methodology". En *Psychopathology*, 29(1), 54-63. Consultado en: <https://doi.org/10.1159/000284972>
- Chennu, S., Finoia, P., Kamau, E., Monti, M. M., Allanson, J., Pickard, J. D., Owen, A. M., & Bekinschtein, T. A. (2013). "Dissociable endogenous and exogenous attention in disorders of consciousness". En *NeuroImage : Clinical*, 3, 450-461. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2013.10.008>
- Cheroux, C. (2003). *Fautographie. Petite histoire de l'erreur photographique*. Yellow Now.
- Chérourx, C. (2004). "Le procès de la photographie spirite. L'image spectrale entre récréation et conviction". En *Le troisième oeil: La photographie et l'occulte* (p. 22). Gallimard.
- Cheyne, J. A. (2002). "Situational factors affecting sleep paralysis and associated hallucinations: Position and timing effects". En *Journal of Sleep Research*, 11(2), 169-177. Consultado en: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2002.00297.x>
- Cheyne, J. A. (2005). "Sleep paralysis episode frequency and number, types, and structure of associated hallucinations". En *Journal of Sleep Research*, 14(3), 319-324. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2005.00477.x>
- Cheyne, J. A., Rueffer, S. D., & Newby-Clark, I. R. (1999). "Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: Neurological and cultural construction of the night-mare". En *Consciousness and Cognition*, 8(3), 319-337. Consultado en: <https://doi.org/10.1006/ccog.1999.0404>
- Cheyne, J. Allan. (s. f.). *Lo ominoso numinoso: La sensación de presencia y otras formas de experiencias anómalo/alucinatorias*. E-Boletín Instituto de Psicología Paranormal. Recuperado 14 de febrero de 2020, de http://www.alipsi.com.ar/e-boletin/00e-boletin_psi_2_3_Setiembre_07.htm#tit03
- Cheyne, J. Allan, & Girard, T. A. (2007). "Paranoid delusions and threatening hallucinations: A prospective study of sleep paralysis experiences". En *Consciousness and Cognition*, 16(4), 959-974. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.01.002>

- Cheyne, J. Allan, & Girard, T. A. (2009). "The body unbound: Vestibular–motor hallucinations and out-of-body experiences". En *Cortex*, 45(2), 201-215. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2007.05.002>
- Cheyne, James Allan. (2001). "The ominous numinous. Sensed presence and other hallucinations". En *Consciousness and Cognition*, 8, 1-18.
- Chomsky, N. (1970). *Aspectos de la teoría de la sintaxis*. Aguilar.
- Chu, M. (2017). 'Gawinulim' a sign of sleep deficiency: Study. Korea Biomedival Review. Consultado en: <http://www.koreabiomed.com/news/articleView.html?idxno=1803>
- Cid, A. B. (2010). *Introducción a la antropología social y cultural* (p. 130) [Materiales docentes para su estudio]. Departamento de Antropología social - UCM.
- Cirelli, C., & Tononi, G. (2008). "Is Sleep Essential?". En *PLoS Biology*, 6(8). Consultado en: <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.0060216>
- Clínica Universidad de Navarra. (2020). *Parasomnias: Síntomas, diagnóstico y tratamiento*. Consultado en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/parasomnias>
- Cohn, N. (1993). *How the Great Witch-hunt really started*. RichardWebster. Consultado en: http://www.richardwebster.net/norman_cohn.htm
- Coleman, A. D., Lytle, L., & Moynihan, M. (2014). *American Grotesque: The Life and Art of William Mortensen*. Feral House.
- Collier, J. Jr., & Collier, M. (1986). *Visual Anthropology; Photography as a Research Method*. University of New Mexico Press.
- Collins, K., & Kapralos, B. (2019). "Pseudo-haptics: Leveraging cross-modal perception in virtual environments". En *The Senses and Society*, 14(3), 313-329. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/17458927.2019.1619318>
- Congdon Herbert, W. (1975). *Archetype and reality: Psychological approaches to «The Fall of the House of Usher»* [Theses and Dissertations]. Lehigh University.

- Contreras, L. M. (2001). "La Brujería y la Caza de Brujas en los siglos XVI y XVII: Evolución de un proceso". En *Tiempo y Espacio*, 11-12, 123-136.
- Corinna Spencer. (2020). *Home*. Corinna Spencer. Consultado en:
<https://www.corinnaspencer.com/>
- Corso, M. (2002). *Monstruário: Inventário de Entidades Imaginárias e de Mitos Brasileiros*. Tomo Editorial.
- Cosnett, J. E. (1992). "Charles Dickens: Observer of sleep and its disorders". En *Sleep*, 15(3), 264-267. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/sleep/15.3.264>
- Cox, A. M. (2015). "Sleep paralysis and folklore". *JRSM Open*, 6(7). Consultado en: <https://doi.org/10.1177/2054270415598091>
- Criswell, W. (2020). *Incubus*. Consultado en: <https://warrencriswell.com/incubus.html>
- Cziesso, A. (2020, mayo 13). *Entrevista personal escrita a Andrea Cziesso* [Entrevista personal escrita por email].
- D'Agostino, A., & Limosani, I. (2016). "Hypnagogic Hallucinations and Sleep Paralysis". En M. Goswami, M. J. Thorpy, & S. R. Pandi-Perumal (Eds.), *Narcolepsy: A Clinical Guide* (pp. 81-93). Springer International Publishing. Consultado en:
https://doi.org/10.1007/978-3-319-23739-8_8
- Dahlitz, M., & Parkes, J. D. (1993). "Sleep paralysis". En *The Lancet*, 341(8842), 406-407. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/0140-6736\(93\)92992-3](https://doi.org/10.1016/0140-6736(93)92992-3)
- Dahmen, N., & Kasten, M. (2001). "REM-associated hallucinations and sleep paralysis are dependent on body posture". En *Journal of Neurology*, 248(5), 423-424. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s004150170186>
- Dahmen, N., Kasten, M., Müller, M. J., & Mittag, K. (2002). "Frequency and dependence on body posture of hallucinations and sleep paralysis in a community sample". En *Journal of Sleep Research*, 11(2), 179-180. Consultado en: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2002.00296.x>
- Damasio, A. (2011). *El error de Descartes*. Destino.

- Dangerfield, E. (1978). *Byron and the Romantics in Switzerland 1816* (Ascent, 1978). Ascent Books.
- Darwin, E. (1798). *The botanic garden. A poem, in two parts. Part I. Containing the economy of vegetation. Part II. The loves of the plants: With philosophical notes*. Impreso por T. & J. Swords. Consultado en: <http://name.umdl.umich.edu/N25340.0001.001>
- Davey, G. C. L. (1994). "The «Disgusting» Spider: The Role of Disease and Illness in the Perpetuation of Fear of Spiders". En *Society & Animals*, 2(1), 17-25. Consultado en: <https://doi.org/10.1163/156853094X00045>
- Davey, G. C. L., McDonald, A. S., Hirisave, U., Prabhu, G. G., Iwawaki, S., Jim, C. I., Merckelbach, H., de Jong, P. J., Leung, P. W. L., & C. Reimann, B. (1998). "A cross-cultural study of animal fears". En *Behaviour Research and Therapy*, 36(7), 735-750. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00059-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00059-X)
- Davies, O. (2003). "The Nightmare Experience, Sleep Paralysis, and Witchcraft Accusations". En *Folklore*, 114(2), 181-203. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/0015587032000104211>
- Davison, M. (2007). *Henry Fuseli's The Nightmare: An examination of the recent scholarship*. Southwestern University.
- De Balzac, H. (2004). *Droll Stories collected from the abbey of Touraine*. En https://www.gutenberg.org/files/13260/13260-h/13260-h.htm#link2H_4_0029
- De Hipona, S. A. (2019). *La Ciudad de Dios. Libro V «El destino y la Providencia» en Contra Paganos. Capítulo 25* [Archivo multimedia]. San Agustín. Consultado en: <https://www.augustinus.it/spagnolo/cdd/index2.htm>
- De Quincey, T. (2000). *The Works of Thomas De Quincey* (Grevel Lindop, Vol. 21). Pickering & Chatto.
- de Sá, J. F. R., & Mota-Rolim, S. A. (2016). "Sleep Paralysis in Brazilian Folklore and Other Cultures: A Brief Review". En *Frontiers in Psychology*, 7. Consultado en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01294>

- Dehaene, S., & Changeux, J.-P. (2011). "Experimental and Theoretical Approaches to Conscious Processing". En *Neuron*, 70(2), 200-227. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.03.018>
- Dehaene, S., Marti, S., Ojeda, A., King, J.-R., Mi, Y., Tsodyks, M., & Trübtschek, D. (2017). "A theory of working memory without consciousness or sustained activity". En *eLife*, 6. Consultado en: <https://doi.org/10.7554/eLife.23871>
- Deleuze, G., & Guattari, F. (2004). *Mil mesetas* (Traducción de José Vázquez Pérez con la colaboración de Umbelina Larraceleta). Pre-textos.
- Delgado Moya, S. (2017). "Casa, hogar y objetos relacionais: Resistencias al objeto como mercancía en la obra de Lygia Clark". En *Delirious Consumption: Aesthetics and Consumer Capitalism in Mexico and Brazil*. University of Texas Press.
- Delumeau, J. (202d. C.). *El miedo en Occidente*. Taurus.
- Demy, N. (1974). *Demonolatry, Secaucus*. University Books.
- Denis, D., French, C. C., Rowe, R., Zavos, H. M. S., Nolan, P. M., Parsons, M. J., & Gregory, A. M. (2015). "A twin and molecular genetics study of sleep paralysis and associated factors". En *Journal of Sleep Research*, 24(4), 438-446. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/jsr.12282>
- Denis, D., & Poerio, G. L. (2017). "Terror and bliss? Commonalities and distinctions between sleep paralysis, lucid dreaming, and their associations with waking life experiences". En *Journal of Sleep Research*, 26(1), 38-47. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/jsr.12441>
- Derrida, J. (2010). *Seminario La bestia y el soberano: Vol. Volumen I: 2001-2002* (Edición establecida por Michel Lisse, Marie-Louise Mallet y Ginette Michaud). Manantial. Consultado en: <http://eu-topias.org/seminario-la-bestia-y-el-soberano-jacques-derrida/>
- Derridex. (2020). *Derrida, estupidez*. Consultado en: <https://www.idixa.net/Pixa/pagixa-1402061005.html>

- Detroit Insitute of Arts. (2019). *The Nightmare*. Consultado en:
<https://www.dia.org/art/collection/object/nightmare-45573>
- Dickens, C. (2004). *Las aventuras de Oliver Twist* (Traducción por José Méndez Herrera). Santillana Ediciones Generales.
- Didi-Huberman, G. (2017). *La invención de la histeria. Charcot y la iconografía fotográfica de la Salpêtrière*. (Ediciones Arte Cátedra). Grupo Anaya.
- Dolan, T. P. (2006). *A dictionary of Hiberno-English: The Irish use of English*. Gill and Macmillan.
- Dostoevsky, F. (2012). *The Brothers Karamazov*. Random House Publishing Group.
- Douglas, N. J. (1994). *Breathing during sleep in normal subjects* (R. Cooper). Chapman.
- Draaisma, D. (2009). *Disturbances of the Mind*. Cambridge University Press.
- Dresler, M., Koch, S. P., Wehrle, R., Spoormaker, V. I., Holsboer, F., Steiger, A., Sämann, P. G., Obrig, H., & Czisch, M. (2011). "Dreamed movement elicits activation in the sensorimotor cortex". En *Current Biology: CB*, 21(21), 1833-1837. Consultado en:
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.09.029>
- Dresler, M., Wehrle, R., Spoormaker, V. I., Koch, S. P., Holsboer, F., Steiger, A., Obrig, H., Sämann, P. G., & Czisch, M. (2012). "Neural Correlates of Dream Lucidity Obtained from Contrasting Lucid versus Non-Lucid REM Sleep: A Combined EEG/fMRI Case Study". En *Sleep*, 35(7), 1017-1020. Consultado en: <https://doi.org/10.5665/sleep.1974>
- Duesseldorfer Auktionshaus. (2020). *Der Albtraum*. Consultado en: http://www.duesseldorfer-auktionshaus.de/de/katalog/view/01_2011/150
- Dunbar, B. (2005). *Out of the Jungle* (Vol. 6). RoseDogs Books.
- Dunn, A. (2006). *Succubus*. Consultado en: <http://www.andrewdunnphoto.com/>
- Durkheim, E. (2003). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Alianza Editorial.
- Ebenstein, J. (2016). *The Anatomical Venus: Wax, God, Death & the Ecstatic*. Art Public.
- Edelman, G. M., & Tononi, G. (2000). *A universe of consciousness: How matter becomes imagination*. Basic Books.

- Edinger, E. F. (1972). *Ego y arquetipo* (1998.^a ed., Vol. 3). Penguin Book.
- Eeden, F. van. (1880). *The Bride of Dreams*. 1st World Library.
- Eeden, F. van. (1913). "A study of Dreams". En *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26(67), 431-461.
- Ellis, M. (2000). *The History of Gothic Fiction*. Edinburgh University Press.
- Elvira Barba, M. Á. (2008). *Arte y mito*. Sílex.
- Emilio Subirá. (2020). *Emilio Subirá Web*. Consultado en: <http://www.emiliosubira.com/about-me.html>
- Emir Hasan el-Saudî, S. M. B. (1582). *Metali 'ü's-sa'adet ve-yenabi 'ü's-siyadet* [Manuscript]. Consultado en: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/btv1b8427189w>
- Emmer, M., & Schattschneider, D. (2007). *M.C. Escher's Legacy: A Centennial Celebration*. Springer.
- Encyclopedia Britannica. (s. f.). *Ifrit*. Encyclopedia Britannica. Recuperado 15 de febrero de 2020, de <https://www.britannica.com/topic/ifrit>
- Engels, D. W. (1999). *Classical Cats: The Rise and Fall of the Sacred Cat*. Psychology Press.
- Erlacher, D., & Schredl, M. (2010). "Practicing a Motor Task in a Lucid Dream Enhances Subsequent Performance: A Pilot Study". En *The Sport Psychologist*, 24, 157-167.
- Erlacher, D., Schredl, M., & LaBerge, S. (2003). "Motor area activation during dreamed hand clenching: A pilot study on EEG alpha band". En *Sleep and Hypnosis*, 5(4), 182-187.
- Escohotado, A. (1996). *Historia elemental de las drogas*. Anagrama.
- Eson, L. (2010). "Demon and Incubus in the Merlin Legend". *Celtic Studies Association of North America (CSANA 2020)*, University of Notre Dame, EEUU, 1-15.
- Esquirol, J. D. E. (1838). *Des maladies mentales considérées sous le rapport médical, hygiénique et médicolegal* (Vol. 1). Baillière.
- Esteban, R. (1998). Séglas J. "Las alucinaciones y el lenguaje" En *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 23(68), 673-677.

- Europeana Collections. (2020). *A woman fast asleep with devil on stomach*. Europeana Collections. Consultado en:
<https://www.europeana.eu/portal/record/9200579/ua2mhfgb.html>
- Ewen, C. L. (1933). *Estrange, magia y demonianism*. Hearth Cranton.
- Ey, H. (1973). *Traité des hallucination*. Masson & Cie Editeurs. Consultado en:
<http://93.174.95.27/book/index.php?md5=A06625A5ADFBB619FC67463184B01286>
- Eymerico, N. (1821). *Manual de Inquisidores* (Traducción por Don J. Marchena, Vol. 56). Felix Aviñón.
- F. Eisenman, S., Crow, T., Lukacher, B., Nochlin, L., & K. Pohl, F. (2001). *Historia crítica del arte del arte del siglo XIX*. Akal.
- Faber, D. (2007). "Hysteria in the Eighteenth Century". En *Brain, Mind and Medicine: Essays in Eighteenth-Century Neuroscience* (ed. Harry Whitaker et al). Springer.
- Fagan, B. (2009). *El gran calentamiento. Cómo influyó el cambio climático en el apogeo y caída de las civilizaciones*. Gedisa.
- Fahd, T. (1961). "Rossell Hope Robbins. The Encyclopedia of Witchcraft and Demonology". *Revue De L'histoire Des Religions*, 160(1), 120-122.
- Fawcett, B. (2010). *100 Mistakes That Changed History: Backfires and Blunders That Collapsed Empires, Crashed Economies, and Altered the Course of Our World*. Berkley Books.
- Federeci, S. (2004). *Caliban and the Witch. Women, The Body and Primitive Accumulation*. Autonomedia.
- Feldman, J. (2013). "The neural binding problem(s)". En *Cognitive Neurodynamics*, 7(1), 1-11.
 Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11571-012-9219-8>
- Ferrús, A. (2018). *¿Qué es la consciencia? Una aproximación desde la neurociencia*. EMSE EDAPP.
- ffytche, D. H. (2007). "Visual hallucinatory syndromes: Past, present, and future". En *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 9(2), 173-189.

- Ffytche, D. H., Howard, R. J., Brammer, M. J., David, A., Woodruff, P., & Williams, S. (1998). "The anatomy of conscious vision: An fMRI study of visual hallucinations". En *Nature Neuroscience*, 1(8), 738-742. Consultado en: <https://doi.org/10.1038/3738>
- Field, E. (1904). *Poems of childhood*,. New York. Consultado en: <http://hdl.handle.net/2027/mdp.39015073237045>
- Fiore, M. A. (2017). *Dalla Vox In Rama alla Ascendit de Mari*. Comunicazione alle Giornate Fridericiane.
- Fitzgerald, F. S. (1922). *The Beautiful and the Damned*. Feedbooks.
- Fleming, R. E. (2001). "The Fifth Column and Forty-Nine Stories". *The Literary Encyclopedia*. Consultado en: <https://www.litencyc.com/php/sworks.php?rec=true&UID=871>
- Flor, F. de la, & Alejandra, M. (2016). *Los monstruos como instrumento del poder político y religioso durante los siglos XVI y XVII*. Fundación Española de Historia Moderna. Consultado en: <http://dx.doi.org/10.20350/digitalCSIC/11714>
- Folk Horror Revival. (2018). *Folk Horror Revival: Field Studies—Second Edition* (Second Edition). Production of Lulu and Wyrd Harvest Press.
- Foncuberta, J. (2005). *El beso de Judas. Fotografía y verdad*. Gustavo Gili.
- Fondation Balthus. (2020). Fondation Balthus. Consultado en: <http://www.fonds-balthus.com/>
- Foster, G. M. (1973). "Dreams, Character, and Cognitive Orientation in Tzintzuntzan2. En *Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 1(1), 106–121. Consultado en: <https://doi.org/10.1525/eth.1973.1.1.02a00050>
- Foucault, M. (1976). *The History of Sexuality: An Introduction* (2012.^a ed.). Random House Publishing Group.
- Frascara, J. (1999). *El poder de la imagen*. Ediciones infinito.
- Frayling, C. (1996). *Nightmare: The Birth of Horror*. BBC Books.
- Frayling, C. (2006). "Fuseli's the Nightmare: Somewhere between the Sublime and the Ridiculous". En *Gothic Nightmares : Fuseli, Blake and the Romantic Imagination*.
- Frazer, J. G. (2005). *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion*. Cosmo Publications.

- Frederick, S. (2005). "Cognitive Reflection and Decision Making". En *Journal of Economic Perspectives*, 19(4), 25-42. Consultado en:
<https://doi.org/10.1257/089533005775196732>
- Fredrikson, M., Annas, P., Fischer, Hå., & Wik, G. (1996). "Gender and age differences in the prevalence of specific fears and phobias". En *Behaviour Research and Therapy*, 34(1), 33-39. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00048-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00048-3)
- French, C., Santomauro, J., Hamilton, V., Fox, R., & Thalbourne, M. (2008). "Psychological aspects of the alien contact experience". En *Cortex*, 44(10), 1387-1395. Consultado en:
<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2007.11.011>
- Freud, S. (1891). *On Aphasia: A critical Study*. Oxford University Press.
- Freud, S. (2014). *Das Unheimliche*. Mármol-Izquierdo Editores.
- Fukuda, K. (1993). "One Explanatory Basis for the Discrepancy of Reported Prevalences of Sleep Paralysis among Healthy Respondents". En *Perceptual and Motor Skills*, 77(3), 803-807. Consultado en: <https://doi.org/10.2466/pms.1993.77.3.803>
- Fukuda, K., Miyasita, A., Inugami, M., & Ishihara, K. (1987). "High Prevalence of Isolated Sleep Paralysis: Kanashibari Phenomenon in Japan". En *Sleep*, 10(3), 279-286.
 Consultado en: <https://doi.org/10.1093/sleep/10.3.279>
- Furman, Y., Wolf, S. M., & Rosenfeld, D. S. (1997). "Shakespeare and sleep disorders". En *Neurology*, 49(4), 1171. Consultado en: <https://doi.org/10.1212/WNL.49.4.1171>
- Fuseli, H. (1767). *Remarks on the Writings and Conduct of J. J. Rousseau*. Cadell.
- Gabbard, G. O., & Twemlow, A. W. (1984). *With the eyes of the mind: An empirical analysis of out-of-body states*. Praeger Scientific.
- Gaëtan Leymarie, P. (1873, abril). De la photographie des Esprits. *Revue Spirite*, 4, 127.
- Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. (2007). "Clasificación de los trastornos del sueño". En *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30, 19-36.
- Gallop, D. (1996). *Aristotle: On Sleep and Dreams (Aris and Phillips Classical Texts)* (2ª edición). Liverpool University Press.

- Gamow, G. (1966). *Thirty Years that Shook Physics: The Story of Quantum Theory*. Dover.
- García Gual, C. (1990). *Introducción a la mitología griega*. Alianza Editorial.
- García, L. (2005). *Mais Assustador do Folclore: Monstros da Mitologia Brasileira* (Ilustrado por Roger Cruz y Bruna Brito). Caramelo.
- Gardner, H. (2005). *Teorías de las Inteligencias Múltiples*. Paidós.
- Garmendia Larrañaga, J. (1995). *Mitos y leyendas de los vascos*. Hamburu.
- Garrat, A. C. (1884). *Myths in Medicine and Old-Time Doctors* (G.P. Putnam's Sons). Ed. 2017.
- Gautier, T. (1865). *Spirite*. Éditions Ombres.
- Gilbert, J. (1997). *Introducción a la sociología*. Libros Arces-Lom.
- Giner, S. (1973). *Sociología*. Nueva Edición Ampliada.
- Giorgi, G. (2009). "Política del monstruo". En *Revista Iberoamericana*, LXX(227).
- Girard, T. A., & Cheyne, J. A. (2006). "Timing of spontaneous sleep-paralysis episodes". En *Journal of Sleep Research*, 15(2), 222-229. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00512.x>
- Glaber, R. (2004). *Historias del primer milenio: Vol. Historias V* (Edición, traducción, revisión y notas por Juana María Torres Prieto). Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC Press).
- Goethehaus Frankfurt. (2019). *The Nightmare*. Consultado en: <https://www.goethehaus-frankfurt.de/goethe-museum/room-3>
- Goffman, E. (1979). *Gender advertisements*. Harper and Row.
- Goldberg, C. (2000). "The General's Abduction by Aliens from a UFO: Levels of Meaning of Alien Abduction Reports". En *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 30(3), 307-320. Consultado en: <https://doi.org/10.1023/A:1004198917428>
- Golzari, S. E., Khodadoust, K., Alakbarli, F., Ghabili, K., Islambulchilar, Z., Shoja, M. M., Khalili, M., Abbasnejad, F., Sheikholeslamzadeh, N., Shahabi, N. M., Hosseini, S. F., & Ansarin, K. (2012). "Sleep paralysis in medieval Persia. the Hidayat of Akhawayni (?–

- 983 AD)". En *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 8, 229-234. Consultado en:
<https://doi.org/10.2147/NDT.S28231>
- Gomes, N., Silva, S., Silva, C. F., & Soares, S. C. (2017). "Beware the serpent: The advantage of ecologically-relevant stimuli in accessing visual awareness". En *Evolution and Human Behavior*, 38(2), 227-234. Consultado en:
<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2016.10.004>
- González, J. P. (2017). Presentación del dossier “Escuchando el pasado: Música y sonido en el entramado histórico y social”. *Historia Crítica*. Consultado en:
<https://revistas.uniandes.edu.co/doi/abs/10.7440/histcrit57.2015.01>
- Goode, G. Browne. (1962). "Sleep Paralysis". En *Archives of Neurology*, 6(3), 228-234.
 Consultado en: <https://doi.org/10.1001/archneur.1962.00450210056006>
- Goodstein, M. (2019). "Environmental Risk Factors for SIDS". En *Diagnostic Pediatric Pathology* (In M. Cohen, I. Scheimberg, J. Beckwith, F. Hauck (Eds.), p. Pp. 136-141). Cambridge University Press. Consultado en:
<https://doi.org/10.1017/9781108186001.023>
- Gordon, S. (2015). "Medical Condition, Demon or Undead Corpse? Sleep Paralysis and the Nightmare in Medieval Europe". En *Social History of Medicine*, 28(3), 425-444.
 Consultado en: <https://doi.org/10.1093/shm/hkv005>
- Gorfu, M. (2006). "The Prevalence of Khat –Induced Psychotic Reactions among College Students: A Case in Jimma University College of Agriculture". En *Ethiopian Journal of Education and Sciences*, 2(1). Consultado en: <https://doi.org/10.4314/ejesc.v2i1.41977>
- Gottfried, R. S. (2002). *La muerte negra. Desastres en la Europa medieval*. Fondo De Cultura Economica USA.
- Grady, T., & Bruce, G. E. (1816). *No. 3, or The nosegay, the 3rd letter of the country post-bag from the man to the monster [a lampoon on G.E. Bruce by T. Grady]*.

- Grayman, J. H., Good, M.-J. D., & Good, B. J. (2009). "Conflict nightmares and trauma in Aceh". En *Culture, Medicine and Psychiatry*, 33(2), 290-312. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11013-009-9132-8>
- Griffiths, R. R., Richards, W. A., Johnson, M. W., McCann, U. D., & Jesse, R. (2008). "Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later". En *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*, 22(6), 621-632. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/0269881108094300>
- Grimal, P. (1994). *Diccionario de mitología griega y romana*. Paidós.
- Grover, S., Mehra, A., & Dua, D. (2018). "Unusual cases of succubus: A cultural phenomenon manifesting as part of psychopathology". En *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 147-150. Consultado en: https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_71_17
- Gruener, A. (2013). "Vincent van Gogh's yellow vision". En *The British Journal of General Practice*, 63(612), 370-371. Consultado en: <https://doi.org/10.3399/bjgp13X669266>
- Guiley, R. (2009). *The Encyclopedia of Demons and Demonology*. Infobase Publishing.
- Gutiérrez Lozano, M. (2006). "El cuerpo como efecto (los años 40: Un paso preliminar)". *NODVS, XVII*.
- Haddon, M. (2016). *States of Mind: Experiences at the Edge of Consciousness*. The Wellcome Collection.
- Haimovici, A., Tagliazucchi, E., Balenzuela, P., & Laufs, H. (2017). "On wakefulness fluctuations as a source of BOLD functional connectivity dynamics". En *Scientific Reports*, 7(1), 1-13. Consultado en: <https://doi.org/10.1038/s41598-017-06389-4>
- Hammond, J. H. (1981). *The camera obscura. A Chronicle*. Adam Hilger.
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens. De animales a dioses: Una breve historia de la humanidad* (Traducido por Joandomènec Ros i Aragonès). Debate.
- Hardy, T. (1999). *The Withered arm and other stories*. Penguin.

- Harry, F. (2020, mayo 13). *Entrevista personal escrita a François Harry* [Entrevista personal escrita por email].
- Hartmann, E. (1998). "Nightmare after trauma as paradigm for all dreams: A new approach to the nature and functions of dreaming". En *Psychiatry*, 61(3), 223-238. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/00332747.1998.11024834>
- Hay, D. (2010). *Young Romantics: The Shelleys, Byron and Other Tangled Lives*. Bloomsbury.
- Hays, P. (1992). "False but sincere accusations of sexual assault made by narcoleptic [correction of narcotic] patients". En *The Medico-Legal Journal*, 60 (Pt 4), 265-271. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/002581729206000405>
- Hazlitt, W. (1996). *A history of British Art*. University of California Press.
- Heard, M. (2006). *Phantasmagoria: The Secret Life of the Magic Lantern, Hastings, The Projection Box*.
- Hedman, C., Pohjasvaara, U., Salmivaara, A., & Myllylä, V. V. (2002). "Parasomnias Decline during Pregnancy". En *Acta Neurologica Scandinavica*, 105.
- Heimbach, E. (1979). *White Hmong English Dictionary*. Cornell Southeast Asia Program.
- Heine, L., Tillmann, B., Hauet, M., Juliat, A., Dubois, A., Laureys, S., Kandel, M., Plailly, J., Luaute, J., & Perrin, F. (2017). "Effects of preference and sensory modality on behavioural reaction in patients with disorders of consciousness". En *Brain Injury*, 31(10), 1307-1311. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/02699052.2017.1306108>
- Hemingway, E. (1987). "The snows of the Kilimanjaro". En *The complete short stories of Ernest Hemingway*. Scribner.
- Her, V. K. (2005). "Hmong Cosmology: Proposed Model, Preliminary Insights" En. *Hmong Studies Journal*, 6, 25.
- Herlin, B., Leu-Semenescu, S., Chaumereuil, C., & Arnulf, I. (2015). "Evidence that non-dreamers do dream: A REM sleep behaviour disorder model". En *Journal of Sleep Research*, 24(6), 602-609. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/jsr.12323>

- Herman, J. (1997). "An Instance of Sleep Paralysis in Moby-Dick". En *Sleep*, 20(7), 577-579.
Consultado en: <https://doi.org/10.1093/sleep/20.7.577>
- Hervey de Saint-Denys, L. (1867). *Les rêves et les moyens de les diriger: Observations pratiques*. Consultado en: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k1520131t>
- Hillman, J., & Roscher, W. H. (1972). *Pan and the Nightmare: Vol. Part One*. Sprin Publications.
- Hinton, D. E., Hinton, A. L., Pich, V., Loeum, J. R., & Pollack, M. H. (2009). "Nightmares among Cambodian refugees: The breaching of concentric ontological security". En *Culture, Medicine and Psychiatry*, 33(2), 219-265. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11013-009-9131-9>
- Hinton, Devon E., Hufford, D. J., & Kirmayer, L. J. (2005). "Culture and sleep paralysis". En *Transcultural Psychiatry*, 42(1), 46-77.
- Hinton, Devon E., Pich, V., Chhean, D., Pollack, M. H., & McNally, R. J. (2005). "Sleep paralysis among Cambodian refugees: Association with PTSD diagnosis and severity". En *Depression and Anxiety*, 22(2), 47-51. Consultado en: <https://doi.org/10.1002/da.20084>
- Hinton, Devon E., Pich, V., Marques, L., Nickerson, A., & Pollack, M. H. (2010). "Khyâl Attacks: A Key Idiom of Distress Among Traumatized Cambodia Refugees". En *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 34(2), 244-278. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11013-010-9174-y>
- HIRU. (2020). *Inguma*. Consultado en: <https://www.hiru.eus/es/cultura-vasca/inguma>
- Hodgson, B. (2004). *Opio: Un retrato del demonio celestial*. Océano Turner.
- Hoehl, S., Hellmer, K., Johansson, M., & Gredebäck, G. (2017). "Itsy Bitsy Spider...: Infants React with Increased Arousal to Spiders and Snakes". En *Frontiers in Psychology*, 8. Consultado en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01710>

- Hoffner, C., & Cantor, J. (1991). "Factors affecting children's enjoyment of a frightening film sequence". En *Communication Monographs*, 58(1), 41-62. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/03637759109376213>
- Holmes, R. (1974). *Shelley, the pursuit*. EP Dutton.
- Homero. (1924). *La Iliada. Volumen I: Libros 1-12* (Traducido por A. T. Murray y revisado por William F. Wyatt, Vol. 1). Harvard University Press.
- Howes, D. (2014). "El creciente campo de los estudios sensoriales". En *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 6(15), 10-26.
- Huamani, C., Reyes, A., Mayta-Tristán, P., Timana, R., Salazar, A., Sánchez, D., & Pérez, H. (2013). "Calidad y parálisis del sueño en estudiantes de medicina". En *Anales de la Facultad de Medicina*, 67(4), 345. Consultado en: <https://doi.org/10.15381/anales.v67i4.1316>
- Hublin, C., Kaprio, J., Partinen, M., & Koskenvuo, M. (2001). "Parasomnias: Co-occurrence and genetics". *Psychiatric Genetics*, 11(2), 65-70. Consultado en: <https://doi.org/10.1097/00041444-200106000-00002>
- Hufford, D. J. (1982a). *The terror that comes in the night: An experience-centered study of supernatural assault traditions*. University of Pennsylvania Press.
- Hufford, D. J. (1982b). *The Terror that Comes in the Night: An Experience-Centred Study of Supernatural Assault Traditions*. University of Pennsylvania Press.
- Hufford, D. J. (2005). "Sleep paralysis as spiritual experience". En *Transcultural Psychiatry*, 42(1), 11-45. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/1363461505050709>
- Hume, D. (1984). *Tratado de la naturaleza humana* (Traducción, introducción y notas: Félix Duque, Vol. 1). Ediciones Orbis-Hyspamérica.
- Hume, D. (1988). *Investigación sobre el conocimiento humano* (Traducción, prólogo y notas de Jaime de Salas Ortueta). Alianza Editorial.
- Hurd, R. (s. f.). *The Sleep Paralysis Report*. 13.

- Hurd, R. (2010). *Sleep Paralysis: A Guide to Hypnagogic Visions and Visitors of the Night*. Hyena Press.
- Hurwitz, S., & Von Franz, M.-L. (1992). *Lilith – The First Eve: Historical and Psychological Aspects of the Dark Feminine*. Daimon.
- Ibarz, V., & Villegas, M. (2007). "El método paranoico-crítico de Salvador Dalí". En *Revista de Historia de la Psicología*, 28(2/3), 107-112.
- Ignotus, P. (1968). *The paradox of Maupassant*. Funk and Wagnalls.
- Inglis, A. (2003). *Treasures: Highlights of the cultural collections of the University of Melbourne* (Despair in Chris McAuliffe and Peter Yule (ed.)). The Miegunyah Press.
- Iranzo, A., Santamaria, J., & de Riquer, M. (2004). "Sleep and sleep disorders in Don Quixote". En *Sleep Medicine*, 5(1), 97-100. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2003.05.001>
- Iriarte, J., Urrestarazu, E., Alegre, M., Viteri, C., & Artieda, J. (2005). "Parasomnias: Episodios anormales durante el sueño". En *Revista Médica Universidad de Navarra*, 49(1), 46-52.
- Iṣfahān. (1921). Kitāb-i ‘Ajā’ib-i makhlūqāt. [Manuscrito Persa Ilustrado]. En Iṣfahān. Consultado en: [https://catalog.princeton.edu/catalog/5575797#view":\["Digital content](https://catalog.princeton.edu/catalog/5575797#view)
- Iszāj, F., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). "Creativity and Psychoactive Substance Use: A Systematic Review". En *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1135-1149 Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9709-8>
- Jalal, B., & Hinton, D. E. (2013). "Rates and Characteristics of Sleep Paralysis in the General Population of Denmark and Egypt". En *Culture, medicine and psychiatry*. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11013-013-9327-x>
- Jalal, B., Romanelli, A., & Hinton, D. E. (2015). "Cultural Explanations of Sleep Paralysis in Italy: The Pandafeche Attack and Associated Supernatural Beliefs". En *Culture, Medicine and Psychiatry*, 39(4), 651-664. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11013-015-9442-y>

- Jalal, B. (2016). "How to Make the Ghosts in my Bedroom Disappear? Focused-Attention Meditation Combined with Muscle Relaxation (MR Therapy). A Direct Treatment Intervention for Sleep Paralysis". En *Frontiers in Psychology*, 7. Consultado en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00028>
- Jalal, B. (2018). "The neuropharmacology of sleep paralysis hallucinations: Serotonin 2A activation and a novel therapeutic drug". En *Psychopharmacology*, 235(11), 3083-3091. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s00213-018-5042-1>
- Jalal, B., Moruzzi, L., Zangrandi, A., Filardi, M., Franceschini, C., Pizza, F., & Plazzi, G. (2020). "Meditation-Relaxation (MR Therapy) for Sleep Paralysis: A Pilot Study in Patients With Narcolepsy". En *Frontiers in neurology*, 11, 922. Consultado en: <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.00922>
- Jarcho, S. (1980). "Some lost, obsolete, or discontinued diseases: Serous apoplexy, incubus, and retrocedent ailments". En *Transactions & Studies of the College of Physicians of Philadelphia*, 2(4), 241-266.
- Jeison Malagon. (2020). *Jeison Malagon on Behance*. Behance. Consultado en: <https://www.behance.net/jmalagon>
- Jia Sung. (2020). *About*. Jia Sung. Consultado en: <http://jia-sung.com/about>
- Jiménez-Genchi, A., Ávila-Rodríguez, V. M., Sánchez-Rojas, F., Terrez, B. E. V., & Nenclares-Portocarrero, A. (2009). "Sleep paralysis in adolescents: The 'a dead body climbed on top of me' phenomenon in Mexico". En *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 546-549. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01984.x>
- Jiménez-Genchi, A., Avila-Rodríguez, V. M., Sánchez-Rojas, F., Terrez, B. E. V., & Nenclares-Portocarrero, A. (2009). "Sleep paralysis in adolescents: The «a dead body climbed on top of me» phenomenon in Mexico". En *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 546-549. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01984.x>
- Johnson, S., & Lynch, J. (2002). *Diccionario de Samuel Johnson: Selecciones de 1755 Trabajo que definió el idioma inglés*. Levenger Press.

- Jones, E. (1931). *On the nightmare*. Hogarth Press.
- Jones, M. D., & Flaxman, L. (2010). *The Déjà vu Enigma: A Journey Through the Anomalies of Mind, Memory and Time*. New Page Books.
- Jones, P., & Pennick, N. (1997). *A History of Pagan Europe*. Routledge.
- Jong, J. T. V. M. D. (2016). "Cultural Variation in the Clinical Presentation of Sleep Paralysis": *Transcultural Psychiatry*. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/1363461505050711>
- Jordanova, L. (1993). *Sexual Visions: Images of Gender in Science and Medicine between the Eighteenth and Twentieth Centuries (Science and Literature Series)*. University of Wisconsin Press.
- Joseph, G. (1975). "Frankenstein's Dream: The Child as Father of the Monster". En *Hartford Studies in Literature*, 7, 97-115.
- Jung, C. G. (1970). *Arquetipos y el inconsciente colectivo*. Paidós.
- Jung, C. G., Read, H., Fordham, M., & Adler, G. (1953). *The collected works of C.G. Jung*. Pantheon Books.
- Kahneman, D. (2010). *The riddle of experience vs. Memory*. TED. Consultado en: http://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.htm
- Kandel, E. R. (2007). *En busca de la memoria: El nacimiento de una nueva ciencia de la mente*. Katz Editores.
- Kant, E. (1764). *Observaciones acerca del sentimiento de lo bello y de lo sublime* (1990.^a ed.). Alianza Editorial.
- Kapoor, J. (2020). *Jan Kapoor Photographer*. <http://www.jankapoor.net/index.html>
- Katz, S. T. (1978). "Language, Epistemology, and Mysticism". En S. T. Katz (Ed.), *Mysticism and Philosophical Analysis* (pp. 22–74). Oxford University Press.
- Kawin, B. F. (2012). *Horror and the Horror Film*. Anthem Press.
- Kehoe, A. (2000). *Los chamanes y la religión: Una exploración antropológica en pensamiento crítico*. Waveland Press.

- Keinan, G. (1994). "Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking". En *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 4855.
- Kessler, S. J. (2013). *Erasmus Darwin, Henry Fuseli and the temple of nature: Religion, poetry and art in enlightenment natural history*. Chapel Hill. Faculty of the University of North Carolina. Pág. 43 [Degree of Master of Arts in the Department of Religious Studies (Religion and Culture)., Faculty of the University of North Carolina. Chapel Hill]. Consultado en: <https://doi.org/10.17615/bma9-zv97>
- Kinney, H. C., & Thach, B. T. (2009). "The Sudden Infant Death Syndrome". En *The New England Journal of Medicine*, 361(8), 795-805. Consultado en: <https://doi.org/10.1056/NEJMr0803836>
- Kittredge, G. L. (1972). *Brujería en el Viejo y Nueva Inglaterra*. Atheneum.
- Klaniczay, G. (1993). *Hungary: The Accusations and the Universe of Popular Magic* (Bengt Ankarloo y Gustav Henningsen). Clarendon Press.
- Klein, N. (2012). *La doctrina del shock: El auge del capitalismo del desastre*. Planeta.
- Knowles, J. (1831). *The life and writings of Henry Fuseli* (Vol. 1). H. Colburn and R. Bentley.
- Kolb, S., & Law, S. (2001). *Inuit perspectives on the 20th century: Dreams and dream interpretations* (Vol. 3). Nunavut Artic College.
- Kompanje, E. J. O. (2008). "«The devil lay upon her and held her down». Hypnagogic hallucinations and sleep paralysis described by the Dutch physician Isbrand van Diemerbroeck (1609-1674) in 1664". En *Journal of Sleep Research*, 17(4), 464-467. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00672.x>
- Kotorii, T., Kotorii, T., Uchimura, N., Hashizume, Y., Shirakawa, S., Satomura, T., Tanaka, J., Nakazawa, Y., & Maeda, H. (2001). "Questionnaire relating to sleep paralysis". En *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 55(3), 265-266. Consultado en: <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2001.00853.x>

- Kracke, W. H. (2006). "To Dream, Perchance to Cure: Dreaming and Shamanism in a Brazilian Indigenous Society". En *Social Analysis*, 50(2), 106-120. Consultado en: <https://doi.org/DOI: 10.3167/015597706780810943>
- Kragelund, P. (2010). "Abildgaard, Füssli and the first Shakespeare paintings outside Britain". *Zeitschrift für Kunstgeschichte*, 73(2), 237-254. JSTOR.
- Kramer, H., & Sprenger, J. (1975). *Malleus Maleficarum*. Orión.
- Laberge, L., Tremblay, R. E., Vitaro, F., & Montplaisir, J. (2000). "Development of parasomnias from childhood to early adolescence". En *Pediatrics*, 106(1 Pt 1), 67-74. Consultado en: <https://doi.org/10.1542/peds.106.1.67>
- LaBerge, S., & Rheingold, H. (2016). *Exploración de los sueños lúcidos*. Arkano books.
- LaBerge, Stephen. (2000). "Lucid dreaming: Evidence and methodology". En *The Behavioral and Brain Sciences*, 23, 962–963.
- LaBerge, Stephen, & Zimbardo, P. (2000). *Smooth tracking Eye-Movements discriminate both Dreaming and Perception from Imagination* [Abstract of talk presented at the Toward a Science of Consciousness Conference IV].
- Lacan, J. (1953a). *Lo simbólico, lo imaginario y lo real* (2007.^a ed.). Paidós.
- Lanthony, P. (1995). "Left-handed painters". En *Rev Neurology*, 151(3), 165-170.
- Latham, A. M. C. (2019). *Sir Walter Raleigh*. Encyclopedia Britannica. Consultado en: <https://www.britannica.com/biography/Walter-Raleigh-English-explorer>
- Law, S., & Kirmayer, L. J. (2005). "Inuit Interpretations of Sleep Paralysis". En *Transcultural Psychiatry*, 42(1), 93-112. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/1363461505050712>
- Le Breton, D. (2007). *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión.
- Le Du, J. (1992). *El cuerpo hablado: Psicoanálisis de la expresión corporal*. Paidós.
- Le Goff, J., & Schmitt, J.-C. (2003). *Diccionario razonado del Occidente medieval: 36 (Diccionarios)*. Akal.
- Lea, H. C. (1980). *Materials toward a History of Witchcraft* (Vol. 1). Ams Pr Inc.
- Lecouteux, C. (2013). *Les Nains et les elfes au Moyen Âge*. Imago Editions.

- Lecoutex, C. (1987). "Mara-Ephialtes-Incubus: Le Cauchemar chez les Peuples germaniques". En *Etudes Germaniques*, 42, 1-24.
- Lentzsch, F., Becker, C., Klemm, C., Myrone, M., & Von Waldkirch, B. (2005). *Fuseli: The Wild Swiss*. Scheidegger & Spiess.
- León, P. (2020). *Bula Summis desiderantes affectibus*. Magister Humanitatis. Consultado en: <https://sites.google.com/site/magisterhumanitatis/escritores-latinos/malleus-maleficarum/bula-summis-desiderantes-affectibus>
- Levack, B. P. (1995). *La caza de brujas en la Europa Moderna*. Alianza Editorial.
- Levine, G., & Knoepfelmacher, U. C. (1982). *The Endurance of Frankenstein*. University of California Press.
- Lévi-Strauss, C. (1949). Le sorcier et sa magie. *Anthropologie structurale*, 183-203.
- Lewis-Williams, D. (2015). *La mente en la caverna: La conciencia y los orígenes del arte* (Traducción de Enrique Herrando Pérez). Akal.
- L'Hermitte, J., & de Ajuriaguerra, J. (1936). "Hallucinatio visuelles et lésions de l'appareil visuel". En *Annales Médico-Psychologiques*, 94, 321-351.
- Liddell, H., & Scott, R. (1940). *A Greek-English Lexicon; Machine readable text* [Diccionario]. Consultado en: <http://perseus.uchicago.edu/cgi-bin/philologic/getobject.pl?p.59:0.LSJ>
- Linden, M. A., Crothers, I. R., & Rauch, R. J. (2006). "Exploring eye movement analysis as a measure of selective visual attention in brain injured individuals". En *Brain Injury*, 20(2), 143-150. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/02699050500442840>
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica: Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Anagrama.
- Lišková, M., Janečková, D., Klůzová Kráčmarová, L., Mladá, K., & Bušková, J. (2016). "The occurrence and predictive factors of sleep paralysis in university students". En *Neuropsychiatric Disease and Treatment, Volume 12*, 2957-2962. Consultado en: <https://doi.org/10.2147/NDT.S115629>

- Liu, H., & Heynderickx, I. (2011). "Visual Attention in Objective Image Quality Assessment: Based on Eye-Tracking Data". *IEEE Transactions on Circuits and Systems for Video Technology*, 21(7), 971-982. Consultado en: <https://doi.org/10.1109/TCSVT.2011.2133770>
- Llinás, R., & Ribary, U. (2001). "Consciousness and the brain. The thalamocortical dialogue in health and disease". En *Annals of the New York Academy of Sciences*, 929, 166-175.
- Lockwood, J. (2010). *The maverick ghost hunter*. Xlibris Corporation.
- Loftus, E. F., & Palmer, J. C. (1974). "Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory". En *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 13(5), 585-589. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(74\)80011-3](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(74)80011-3)
- Loftus, E. F., & Pickrell, J. E. (1995). "The formation of false memories". En *Psychiatric Annals*, 25(12), 720-725. Consultado en: <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19951201-07>
- Lohmann, R. I. (2019). "Culture and Dreams". En *Cross-Cultural Psychology: Contemporary Themes and Perspectives*, 327-341. Consultado en: <https://doi.org/DOI:10.1002/9781119519348.ch15>
- López-Calderón, A. (2010). "Respuesta fisiológica al estrés". En *Fisiología humana* (4ª ed, pp. 1137-1147). Mc Graw Hill.
- Lovecraft, H. P. (2002). *El horror en la literatura*. Alianza Editorial.
- Lubbock, T. (2006, abril 6). "Fuseli, Henry: The Nightmare (1781)". En *The Independent*. Consultado en: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/art/great-works/fuseli-henry-the-nightmare-1781-797997.html>
- Lucendo Lacal, S. (2014). "Pensar con las imágenes. Pensar con el monstruo". En *Pensar en imagen. / Pensar con las imágenes* (pp. 173-198). Delirio.
- Lutter, V. (2020). *Vera Lutter*. Consultado en: <https://veralutter.net/>
- Macnish, R. (1834). *The Philosophy of Sleep*. D. Appleton & Company.

- Malagón, J. (2020, marzo 9). *Entrevista personal escrita a Jeisson Malagón* [Comunicación personal].
- Mandhur, I. (2006). *Al-Jathum. In Lisan al Arab: Dar kotob al ilmiyah* (Amir Ahmad Haider and Abdul Munim Ibrahim). Dar al-kubut al-Ilmiyah.
- Manford, M., & Andermann, F. (1998). "Complex visual hallucinations. Clinical and neurobiological insights". En *Brain: A Journal of Neurology*, 121 (Pt 10), 1819-1840. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/brain/121.10.1819>
- Manni, R., Pacchetti, C., Terzaghi, M., Sartori, I., Mancini, F., & Nappi, G. (2002). "Hallucinations and sleep-wake cycle in PD". En *Neurology*, 59(12), 1979. Consultado en: <https://doi.org/10.1212/01.WNL.0000038351.32678.4A>
- Mannoni, L. (2004). *Eyes, Lies and Illusions: The Art of Deception*. Hayward Gallery.
- Manzanedo, M. F. (1996). "El dormir y el soñar según Aristóteles". En *Angelicum*, 73(4), 507-534. JSTOR.
- Marcos Casquero, M. (2009). *Lilith. Evolución histórica de un arquetipo femenino*. Universidad de León.
- Martín, M. (2006). *¿Ha muerto la fotografía? Reflexiones en torno a la fotografía y la posfotografía*. 21.
- Martín Nieto, E. (2005). *El valor de la fotografía. Antropología e imagen (global)*. 21(4). Consultado en: <http://hdl.handle.net/10481/7178>
- Martínez, I. (s. f.). *Efialtes – Radio CEPOAT: El canal de la Historia*. Recuperado 15 de febrero de 2020, de <https://www.um.es/cepoat/radio/tag/efialtes/>
- Martínez Tebar, L. (2017, agosto 29). Parálisis del sueño: Cuando el cerebro despierta antes que el cuerpo. *EfeSalud*. Consultado en: <https://www.efesalud.com/paralisis-del-sueno-trastorno>
- Martínez-Conde, S., & Macknik, S. (2013). *Los engaños de la mente*. Destino.

- Martínez-Oña, M., & Muñoz-Muñoz, A. (2015). "Análisis iconográfico del mito de Lilith en la publicidad". En *Revista Latina de Comunicación Social*, 70, 611-626. Consultado en: <https://doi.org/10.4185/RLCS-2015-1062>
- Maruyama, A. T., & Komai, S. (2018). "Auditory-induced response in the primary sensory cortex of rodents". En *PLOS ONE*, 13(12). Consultado en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209266>
- Marx, K. (2013). *Manuscritos de economía y filosofía* (Traductor Francisco Rubio Llorente). Alianza Editorial.
- Mason, E.C. (1944). *Heinrich Füssli. Aphorismen über die Kunst*. Schwabe.
- Mason, Eudo C. (1951). *The Mind of Henry Fuseli: Selections from his writings with an introductory study*. Routledge Sons & Kegan Paul.
- Mata García, G. (2011). "Historia de las alucinaciones en la Antigüedad". En *Gallaecia*, 30, 211-222.
- Mather, C. (1861). "The wonders of the invisible world". En R. Calef & S. P. Fowler (Eds.), *Salem witchcraft; comprising More wonders of the invisible world, collected by Robert Calef; and Wonders of the invisible world, by Cotton Mather; together with notes and explanations by Samuel P. Fowler*. (pp. 377-446). G M Whipple & A A Smith. Consultado en: <https://doi.org/10.1037/12180-008>
- Maturana, H. (1997). *La realidad: ¿objetiva o construida? Vol. Vol. 1*. Anthropos.
- Matute, H. (2018). *Nuestra mente nos engaña: Sesgos y errores cognitivos que todos cometemos*. EMSE EDAPP.
- Mausapassant, G. D. (1945). *The best stories of Guy de Mausapassant*. (Commins S.). Modern Library.
- Mayayo, P. (2007). "Charcot reinterpretado". En *Jano Medicina y Humanidades*, nº 651, 52-54.
- M.C. Escher Collection. (2020). *M.C. Escher – The Official Website*. Consultado en: <https://mcescher.com/>

- McKay, R., & Whitehouse, H. (2015). "Religion and Morality". En *Psychological Bulletin*, 141(2), 447-473. Consultado en: <https://doi.org/10.1037/a0038455>
- McNally, R. J., & Clancy, S. A. (2005). "Sleep paralysis, sexual abuse, and space alien abduction". En *Transcultural Psychiatry*, 42(1), 113-122.
- McNally, R. J., Lasko, N. B., Clancy, S. A., Macklin, M. L., Pitman, R. K., & Orr, S. P. (2016). "Psychophysiological Responding During Script-Driven Imagery in People Reporting Abduction by Space Aliens". En *Psychological Science*. Consultado en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.0956-7976.2004.00707.x>
- McNally, S. (1985). "Ariadne and Others: Images of Sleep in Greek and Early Roman Art". En. *Classical Antiquity*, 4(2), 152-192. JSTOR. Consultado en: <https://doi.org/10.2307/25010832>
- McNeill, J. T., & Gamer, H. M. (1991). *Medieval Handbooks of Penance*. Columbia University Press.
- McPhee, C. C., & Orenstein, N. M. (2011). *Infinite Jest: Caricature and Satire from Leonardo to Levine*. The Metropolitan Museum of Art.
- Mdleleni, A. (2009, diciembre 13). *A sleep disorder worse than a nightmare* [Sunday Standard]. Consultado en: <https://www.sundaystandard.info/a-sleep-disorder-worse-than-a-nightmare/>
- Mejía, J. R. A. (2002). *Teatralidad y cultura: Hacia una est/ética de la representación*. Universidad Iberoamericana.
- Melville, H. (2004). *Moby Dick: Vol. I*. Santillana Ediciones Generales.
- Metzinger, T. (1995). *Conscious Experience*. Imprint Academic.
- Meyer, M. (2013). *Yokai*. Consultado en: <http://yokai.com/kanashibari/>
- Meyuhas Ginio, A. (1998). *Fontes Iudaeorum Regni Castellae: De bello iudaeorum Fray Alonso de Espina y su Fortalitium fidei* (Vol. 8). Universidad Pontificia de Salamanca.
- Miller, F. P., Vandome, A. F., & McBrester, J. (2010). *Atkinson-Shiffrin Memory Model*. Alphascript.

- Miranda, M., & Högl, B. (2013). "Guy de Maupassant and his account of sleep paralysis in his tale, «The Horla»". En *Sleep Medicine*, 14(6), 578-580. Consultado en:
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.02.006>
- Mitchell, S. W. (1876). "On some of the disorders of sleep". En *Virginia Medical Monthly*, 2, 769–781.
- Moffitt, J. F. (2002). "A pictorial counterpart to “Gothick” literature: Fuseli’s The Nightmare". En *Mosaic: Journal for the Interdisciplinary Study of Literature*, 35.
- Moffitt, J. F. (2009). *Alienígenas: Iconografía de los extraterrestres* (Traductor: Iria Candela Iglesias). Siruela.
- Mora, M. A. (2017). “El sueño de la razón...”: Apuntes sobre la idea de Razón en el grabado de Goya. *Espéculo. Revista de estudios literarios.*, 36, Párrafo 8-9.
- Mora, R., Isla, P., & Ibáñez, A. (2011). "Movilidad en el medio construido: Una mirada desde la cognición espacial". En *Polis (Santiago)*, 10(30), 415-429. Consultado en:
<https://doi.org/10.4067/S0718-65682011000300019>
- Morsier, G. D. (1936). "Les automatismes visuels. Hallucinations rétrochiasmatiques". En *Schweizerische medizinische Wochenschrift*, 66, 700-708.
- Mortensen, W. (1936). *Monster and Madonnas*. Camera Craft Publishing Company.
- Morton, M. (2016). *Max Klinger and Wilhelmine Culture: On the Threshold of German Modernism*. Routledge.
- Moss, H. (2016, mayo 23). "Mary Shelley’s Nightmare: Fuseli and the Aesthetics of Frankenstein". En *Sheffield Gothic*. Consultado en:
<https://sheffieldgothic.home.blog/papers/mary-shelleys-nightmare-fuseli-and-the-aesthetics-of-frankenstein/>
- Mrule7404. (2008). *Phosphene Hallucination Patterns* [Vídeo]. Consultado en:
<https://www.youtube.com/watch?v=GdMJSnBkdqU>
- Mumler, W. H. (1875). *The Personal Experiences of William H. Mumler in Spirit-Photography*. Colby and Rich.

- Muris, P., Merckelbach, H., & Collaris, R. (1997). "Common childhood fears and their origins".
En *Behaviour Research and Therapy*, 35(10), 929-937. Consultado en:
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00050-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00050-8)
- Murray, M. A. (1978). *The witch-cult in western Europe (El culto de la brujería en la Europa occidental)* (1era Edición. Traducción por: Beatriz Constante y Antonio Pigrau Rodríguez). Labor.
- Muschg, W. (1942). *Heinrich Füssli. Briefe*. Schwabe.
- Musée des Augustins. (2020). *Eugène Thivier*. Consultado en: <https://www.augustins.org/es/les-collections/sculptures/xix-debut-xxe/panorama-des-oeuvres/-/oeuvre/49850>
- Musée d'Orsay. (2020). *Ferdinand Hodler (1853-1918)*. Consultado en: https://www.musee-orsay.fr/es/eventos/exposiciones/archivos/exposiciones-archivos/browse/6/page/0/article/ferdinand-hodler-7814.html?S=&cHash=1b052590eb&print=1&no_cache=1&
- Musée du Louvre. (2019). *Sleeping Hermaphrodites* [Museo]. Louvre. Consultado en:
<https://www.louvre.fr/en/oeuvre-notices/sleeping-hermaphrodites>
- Museo Nacional del Prado. (2019). *Ariadna dormida*. Colección Museo Nacional del Prado.
Consultado en: <https://www.museodelprado.es/coleccion/obra-de-arte/ariadna-dormida/0bde93b6-77f3-4652-95bd-5a40ab444e60>
- Museo Nacional del Prado. (2020). *Goya*. Goya en el Prado. Consultado en:
<https://www.goyaenelprado.es/>
- Museo Olaf Gulbransson. (2020). *Olaf Gulbransson*. Consultado en: <https://www.olaf-gulbransson-museum.de/>
- Myers, F. W. H. (1903). *Human Personality and its Survival of Bodily Death: Vol. V.I&V.II*. Longmans, Green and Co. Consultado en: <https://www.esalen.org/ctr-archive/book-hpsurvival.html>
- Myrone, M. (2001). *Henry Fuseli*. Tate Publishing.

- Myrone, M. (2006). Gothic Nightmares: Fuseli, Blake and the Romantic Imagination. *Tate Publishing*, 49-56.
- Navarro Giró, M. Á. (2000). La Ciudad de Dios de San Agustín, materiales para el estudio. *Revista Agustiniiana*, 41(125), 689-748.
- Ness, R. (1978). "The old hag phenomenon as sleep paralysis: A biocultural interpretation". En *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2(1), 34-35. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/136346157901600124>
- Nettle, D. (2006). "Schizotypy and mental health amongst poets, visual artists, and mathematicians". En *Journal of Research in Personality*, 40(6), 876-890. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.09.004>
- Neuendorf, K. A., & Sparks, G. G. (1988). "Predicting emotional responses to horror films from cue-specific affect". En *Communication Quarterly*, 36(1), 16-27. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/01463378809369704>
- New, J. J., & German, T. C. (2015). "Spiders at the cocktail party: An ancestral threat that surmounts inattention blindness". En *Evolution and Human Behavior*, 36(3), 165-173. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2014.08.004>
- Newcombe, N., & Huttenlocher, J. (2000). *Making Space: The Development of Spatial Representation and Reasoning*. The MIT Press.
- Nickell, J. (1995). "The Skeptic-Raping Demon of Zanzibar." En *Skeptical Briefs*, 5(4).
- Nielsen, T., Svob, C., & Kuiken, D. (2009). "Dream-Enacting Behaviors in a Normal Population". En *Sleep*, 32(12), 1629-1636. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/sleep/32.12.1629>
- Nietzsche, F. (1991). *Nacimiento de la tragedia*. Folio.
- Nivaagaards Malerisamling. (2020). *Blunck Ditlev*. Consultado en: <https://www.nivaagaard.dk/en/samling-en/ditlev-blunck-1/>
- Nordström, A. (2008). *TruthBeauty: Pictorialism and the Photograph as Art 1845-1945* (2.^a ed.). Douglas & McIntyre Publishing Group.

- Novella, S. (s. f.). *Podcast #62, September 27, 2006* (N.º 62) [Audio]. Consultado en:
<https://www.theskepticsguide.org/podcasts/episode-62>
- Nurmi, M. (1979). "The Marriage of Heaven and Hell". En *Blake's Poetry and Designs* (Eds., Mary Lynn Johnson, John E. Grant, pp. 558-562). Norton.
- Oberhuber, K. (1978). *The Works of Marcantonio Raimondi and his School*. Abaris Books.
- Ohaeri, J. U., Adelekan, M. F., Odejide, A. O., & Ikuesan, B. A. (1992). "The Pattern of Isolated Sleep Paralysis in Nigerian Nursing Students". En *Journal of the National Medical Association*, 84, 67-70.
- O'Hanlon, J., Murphy, M., & Di Blasi, Z. (2011). "Experiences of sleep paralysis in a sample of Irish university students". En *Irish Journal of Medical Science*, 180(4), 917. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s11845-011-0732-2>
- Ohayon, M., Zulley, J., Guilleminault, C., & Smirne, S. (1999a). "Prevalence and pathologic associations of sleep paralysis in the general population". En *American Academy of Neurology*, 52(6). Consultado en: <https://doi.org/10.1212/WNL.52.6.1194>
- Ohayon, M., Zulley, J., Guilleminault, C., & Smirne, S. (1999b). "Prevalence and pathologic associations of sleep paralysis in the general population". En *American Academy of Neurology*, 52(6), 1194-1200. Consultado en: <https://doi.org/10.1212/wnl.52.6.1194>
- Ojeda, C. (2010, junio 28). Alfabeto de Johann Theodor de Bry. En *Odisea 2008*. Consultado en: <http://www.odisea2008.com/2010/06/alfabeto-de-johann-theodor-de-bry.html>
- Oliberiusová, K. (2010). *La mitología asturiana* [Katedra romanistiky]. Španělská filologie - Univerzita Palackého v Olomouci Filozofická fakulta.
- Oroño, M. (2015). "La incursión de lo sublime en la ética según el enfoque kantiano pre-crítico". En *Areté*, 27(2), 29-50.
- Ospina, W. (2015). *El año del verano que nunca llegó*. Literatura Random House.
- Oster, G. (1970). "Phosphenes". En *Scientific American*, 222(2), 82-87. JSTOR.
- Oxford Reference. (2020). *Incubus*. Consultado en:
<https://doi.org/10.1093/oi/authority.20110803100000633>

- Paracelsus, & Turner, R. (1656). *Of the supreme mysteries of nature. Of the spirits of the planets. Of occult philosophy. The magical, sympathetical, and antipathetical cure of wounds and diseases. The mysteries of the twelve signs of the zodiack*. Printed by J.C. for N. Brook and J. Harison.. Consultado en: <http://hdl.loc.gov/loc.rbc/general.31040.1>
- Paradis, C. M., Friedman, S., & Hatch, M. (1997). "Isolated sleep paralysis in African Americans with panic disorder". En *Cultural Diversity and Mental Health*, 3(1), 69-76.
- Parra, A. (2014). *Alucinaciones: ¿Experiencia o trastorno?* Teseo.
- Patterson, R. (1992). "Once upon a midnight dreary: The life and addictions of Edgar Allan Poe". *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 147(8), 1246-1248.
- Paul, J. (1931). *Choix de rêves*. Fourcade.
- Paulus (Aegineta.), & Adams, F. (1834). *The Medical Works of Paulus Aegineta, the Greek Physician: Tr. Into English; with a Copious Commentary Containing a Comprehensive View of the Knowledge Possessed by the Greeks, Romans, and Arabians, on All Subjects Connected with Medicine and Surgery*. Welsh, Treuttel, Würtz.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. (Translated and Edited by G. V. Anrep). Oxford University Press.
- Pavlov, Y. G., Gais, S., Müller, F., Schönauer, M., Schäpers, B., Born, J., & Kotchoubey, B. (2017). "Night sleep in patients with vegetative state". En *Journal of Sleep Research*, 26(5), 629-640. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/jsr.12524>
- Paz, O. (1974). «Una mirada anterior». Prólogo. C. Castaneda, *Las Enseñanzas de Don Juan: Una forma Yaqui de conocimiento*. Fondo de Cultura Económica.
- Pearce, J., & Asch, R. (2015). *The Romantic Poets Blake, Wordsworth and Coleridge: Ignatius Critical Editions*. Ignatius Press.
- Pearce, J. M. (1993). "Early descriptions of sleep paralysis". En *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 56(12), 1302. Consultado en: <https://doi.org/10.1136/jnnp.56.12.1302>
- Pearl, M. (2006). *La sombra de Poe*. Seix Barral.

- Pedraza, P. (2014). *Brujas, sapos y aquelarres*. Valdemar.
- Peirce, C. S. (1980). *The Collected Papers of Charles Sanders Peirce* (Editados por Ch. Harshorne & P. Weiss, Vols. 1-6). The Blenknap Press of Harvard University Press.
- Pellerin, D. (1995). *La Photographie stéréoscopique sous le second Empire*. Bibliothèque nationale de France.
- Pennycook, G., Cheyne, J. A., Seli, P., Koehler, D. J., & Fugelsang, J. A. (2012). "Analytic cognitive style predicts religious and paranormal belief". En *Cognition*, 123(3), 335-346. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.03.003>
- Pérez Sánchez, A. E., & Sayre, E. (1989). *Goya y el espíritu de la Ilustración*. Museo de Bellas Artes.
- Pérez-Rincón, H. (2012). *El teatro de las histéricas. De cómo Charcot descubrió, entre otras cosas, que también había histéricos*. Fondo De Cultura Economica.
- Periódico El Mundo. (2013). *Los faunos de Picasso*. Consultado en: <https://www.elmundo.es/elmundo/2013/02/15/valencia/1360934735.html>
- Perkowski, J. L. (1989). *A Treatise on Slavic Vampirism*. Slavica Publishers.
- Perrottet, T. (2011, mayo 27). "Lake Geneva as Shelley and Byron Knew It. *The New York Times*. Consultado en: <https://www.nytimes.com/2011/05/29/travel/lake-geneva-as-byron-and-shelley-knew-it.html>
- Pike, K. (2005). *Conceptos lingüísticos: Una introducción a la tagmémica*. Intl Academic Bookstore.
- Pink, S. (1996). "Excursiones socio-visuales en el mundo del toreo". En *Antropología de los sentidos* (María García Alonso, y otros eds., pp. 125-138). Celeste Ediciones.
- Pintos de Cea-Naharro, J.-L. (1995). "Orden social e imaginarios sociales. Una propuesta de investigación". En *PAPERS. Revista de sociología, Relaciones sociales: Antiguas y nuevas realidades* (45), 101-127. Consultado en: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers.1761>

- Plazzi, G. (2013). "Dante's description of narcolepsy". En *Sleep Medicine*, 14(11), 1221-1223.
Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.07.005>
- Pócs, É. (1999). *Between the Living and the Dead*. Central European University Press.
- Poe, E. A. (2004). *Cuentos*. Siglo XXI.
- Poe, E. A., Baudelaire, C., Huysmans, J. K., & Breton, A. (1980). *The Unknown Poe: An Anthology of Fugitive Writings*. City Lights Books.
- Pol, A. (2020). "Mover el espacio <entre>". En *El arte de corporeizar el entorno. Prácticas artísticas para una pedagogía del sentir*. (pp. 61-80). Editorial Aula Magna McGraw-Hill.
- Pol, A. (2015). *Poéticas desde el trauma y los afectos: Articulaciones de otras voces [auto]biográficas «entre»-guerras* [Info:eu-repo/semantics/doctoralThesis, Universidad Complutense de Madrid]. Consultado en: <https://eprints.ucm.es/30670/>
- Pop, A. (2011). "Sympathetic Spectators: Henry Fuseli's Nightmare and Emma Hamilton's Attitudes". En *Art History*, 34(5), 934-957. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8365.2011.00854.x>
- Pop, A. (2012). "Henry Fuseli: Greek Tragedy and Cultural Pluralism". En *The Art Bulletin*, 94(1), 78-98. JSTOR.
- Pormann, P. E. (2004). *The Oriental Tradition of Paul of Aegina's Pragmateia*. BRILL.
- Powell, N. (1972). *The Nightmare*. Viking Press.
- Poyatos, F. (1994). *La comunicación no verbal: Cultura, lenguaje y conversación: Vol. Vol. 1*. Istmo.
- Preston, S. (2014). *Truth About Vampires*. Lulu Press, Inc.
- Priestman, M. (2019). "«Fuseli's Poetic Eye»: Prints and Impressions in Fuseli and Erasmus Darwin". En *Cambridge University Press*, 94-118.
- Quevedo Díaz, M. (2018). *El cerebro inconsciente: Los automatismos de nuestra mente*. EMSE EDAPP.

- Quijada, P. (2016, diciembre 7). *El cerebro puede ver lo que es «invisible» a los ojos*. ABC.
Consultado en: https://www.abc.es/ciencia/abci-cerebro-puede-invisible-ojos-201612072252_noticia.html
- Rabinovich, D. S. (1995). *Lo Imaginario, Lo Simbólico y Lo Real* [Conferencia inédita sobre el origen de los tres registros lacanianos.]. Consultado en:
[http://bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFG/Psicoanalisis-Escuela-Francesa-Rabinovich/rabinovich%20-%20lo%20imaginario%20lo%20simbolico%20y%20lo%20real%20\(teorico%2022-6-95\).pdf](http://bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFG/Psicoanalisis-Escuela-Francesa-Rabinovich/rabinovich%20-%20lo%20imaginario%20lo%20simbolico%20y%20lo%20real%20(teorico%2022-6-95).pdf)
- Ramos, M. J. (2007). *Tema 5: Sueño y cognición* (Máster en Sueño: Fisiología y Medicina, pp. 129-151) [Material de Módulo Básico Máster]. Hospital Gregorio Marañón de Madrid y UCM.
- Raquejo, T. (1991). *Los placeres de la imaginación y otros ensayos de The Spectator* (Edición y traducción de Tonia Raquejo). Antonio Machado.
- Raquejo, T. (2004). *Dalí: Metamorfosis*. Edilupa.
- Raquejo, T. (2005). "Before I kill you: Emoción/razón y realidad/ficción en la violencia". En *Imágenes de la violencia en el arte contemporáneo* (V. Bozal, pp. 255-288). Antonio Machado.
- Rayleigh, Lord. (1891). "X. On pin-hole photography". En *The London, Edinburgh, and Dublin Philosophical Magazine and Journal of Science*, 31(189), 87-99. Consultado en:
<https://doi.org/10.1080/14786449108620080>
- Real Academia Española (RAE). (2019, junio 7). *Pesadilla* | *Diccionario de la lengua española*. Consultado en: https://dle.rae.es/pesadilla?m=30_2
- Recca, C. (2017). "Amistades y estrategias políticas: Lady Hamilton en la Corte de Nápoles". *Investigaciones Históricas, época moderna y contemporánea*, 37, 329-354. Consultado en: <https://doi.org/10.24197/ihemc.37.2017.329-354>

- Renner, E. (2004). *Pinhole Photography. Rediscovering a Historic Technique* (Third Edition). Focal Press.
- ReproTableaux. (2020). *The Nightmare Leaving Two Sleeping Women—Johann Heinrich Füssli*. Consultado en: <https://www.repro-tableaux.com/a/johann-heinrich-fuessli/the-nightmare-leaving-two.html>
- Reyero, S. G. (2007). *La fotografía en la arqueología española (1860-1960): 100 años de discurso arqueológico a través de la imagen*. Real Academia de la Historia.
- Reynolds, G. W. M. (George W. M. (1849). *The mysteries of the court of London*. London J. Dicks. Consultado en: <http://archive.org/details/mysteriesofcourt34reyn>
- Rial, R. V., Akaârir, M., Gamundí, A., Nicolau, C., Garau, C., Aparicio, S., Tejada, S., Gené, L., González, J., De Vera, L. M., Coenen, A. M. L., Barceló, P., & Esteban, S. (2010). "Evolution of wakefulness, sleep and hibernation: From reptiles to mammals". En *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(8), 1144-1160. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.01.008>
- Rice, D. (1954). "The Seasons and the Labors of the Months in Islamic Art". En *Ars Orientalis*, 1, 1-39. JSTOR.
- Rice, T. (2003). "Believe it or not: Religious and other paranormal beliefs in the United States." En *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 95-106.
- Richter, G. M. A. (1966). *The Furniture of the Greeks, Etruscans and Romans*. Phaidon P.
- Rickels, P. K. (1961). "Some accounts of witch riding". En *Louisiana Folklore Miscellany*, 2(1), 53-63.
- Rijks Museum. (2020). *Jupiter and Antiope, Rembrandt van Rijn, 1659*. Rijksmuseum. Consultado en: <https://www.rijksmuseum.nl/en/collection/RP-P-OB-435>
- Ríos, E. J. (2015). *Bestiario de la Mitología Griega*. Semper Eadem Ediciones.
- Roas, D. (2019). "El monstruo fantástico posmoderno: Entre la anomalía y la domesticación". En *Revista de literatura*, 81(161), 29-56. Consultado en: <https://doi.org/10.3989/revliteratura.2019.01.002>

- Roballo Ros, F. (2016). *Parálisis del sueño: Desenmascarando el fantasma, exploración holística y psicológica* [Trabajo de Fin de Grado, Departamento de Psicología de la Universidad de la República de Uruguay]. Consultado en:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/123456789/10077?mode=full>
- Robbins, R. H. (2015). *The encyclopaedia of witchcraft and demonology*. Girard and Stewart.
- Roberts, J. (2020, mayo 8). *Entrevista personal escrita a Joe Roberts* [Entrevista personal escrita por email].
- Roberts, K. (1998). "Contemporary cauchemar: Experience, belief, prevention. Louisiana Folklore Miscellany". En *Louisiana Folklore Miscellany*, 13, 15-26.
- Rodríguez, G. (2015). *Δείματα καὶ φόβοι: La pesadilla en la antigua Grecia* [Tesis doctoral]. Universidad del País Vasco/EHU.
- Rodríguez Rivero, M. (2006, mayo 1). *La pesadilla de John Henry Fuseli* [Opinión y crítica cultural]. Revista de Libros (RdL). Consultado en:
<http://www.revistadelibros.com/articulos/la-pesadilla-de-john-henry-fuseli>
- Rojas, C. (1984). *El mundo mítico y mágico de Picasso*. Planeta.
- Rønnevig, G. M. (2007). *Toward and explanation of the «abduction epidemic»: The ritualization of alien abduction mythology in therapeutic settings*. (D.G. Tumminia, pp. 99-127). Syracuse University Press.
- Roper, L. (1994). *Oedipus & the Devil: Witchcraft, Sexuality and Religion in Early Modern Europe*. Routledge.
- Roscher, W. H. (1900). *Efialtes. Eine pathologisch-Mythologische abhandlung übeh die alpträume und alpdämonen des klassische n altertums* (Vol. 2). B.G. Teubner.
- Rosenthal, C. (1939). "Über das Auftreten von halluzinatorisch-kataplektischem Angstsyndrom, Wachanfällen und ähnlichen Störungen bei Schizophrenen". En *European Neurology*, 102(1), 11-38. Consultado en: <https://doi.org/10.1159/000148570>
- Rousseau, J.-J. (1758). *Politics and the Arts: Letter to M. D'Alembert on the Theatre* (1968.^a ed.). Cornell University Press.

- Rundquist, A. (1989). *Blått blod och liljevita händer: En etnologisk studie av aristokratiska kvinnor 1850-1900*. Consultado en: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:su:diva-174092>
- Sabido Ramos, O. (2016). Cuerpo y sentidos: El análisis sociológico de la percepción. *Debate Feminista*, 51, 63-80. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.df.2016.04.002>
- Sacks, O. (2013). *Alucinaciones*. Anagrama.
- Sadaba, I. (2020). *Ixone Sadaba*. Ixone Sadaba. Consultado en: <http://www.ixonesadaba.com>
- Sagan, C. (1997). *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark*. Ballantine Books.
- Salamanca Ballesteros, A. (2007). "Monstruos, ostentos y hermafroditas". En *SSPP Universidad de Granada*.
- Salazar, A. (2017a). *Charles Bonnet Project. Testimonio A*. Consultado en: <https://vimeo.com/242543300>
- Salazar, A. (2017b). *Charles Bonnet Project. Testimonio B* [Video]. Consultado en: <https://vimeo.com/242543300>
- Salazar, A. (2017c). *Charles Bonnet Project. Testimonio C*. Consultado en: <https://vimeo.com/242543300>
- Sallman, J. M. (1993). *La bruja* (Editores Duby, G. y Perrot, M., Vol. 6). Taurus.
- Salvat Editores. (1975). *Entrevista con Avram Noam Chomsky* [Entrevista]. Biblioteca Salvat de Grandes Temas.
- Samuel Araya. (2020). *Art of Samuel Araya*. Art of Samuel Araya. <https://www.arayaart.com>
- Sánchez Herrero, J. (2004). "Desde el cristianismo sabio a la religiosidad popular en la Edad Media". En *Universidad de Sevilla*, 1, 301-335.
- Sánchez-David, C. E. (2008). "La muerte negra. «El avance de la peste»". En *Revista Med*, 16(1), 4.

- Santhouse, A. M., Howard, R. J., & ffytche, D. H. (2000). "Visual hallucinatory syndromes and the anatomy of the visual brain". En *Brain: A Journal of Neurology*, 123 (Pt 10), 2055-2064. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/brain/123.10.2055>
- Sanz, A. P. (2009). "Surrealismo en Hollywood: Tres pesadillas dalinianas". *Archivos de la filmoteca: Revista de estudios históricos sobre la imagen*, 63, 127-151.
- Sarane, A. (2005). *The Great Work of the Flesh: Sexual Magic East and West*. La Musardine.
- Sayce, A. H. (2010). *Cairene Folklore—Stories, Sayings and Superstitions of Cairo* (Vol. 4). LULU Press.
- Schaffhauser, P. (2010). "La dicotomía emic/etic. Historia de una confusión". En *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 31(121), 257-269.
- Schaller, M., & Neuberg, S. L. (2012). "Chapter one. Danger, Disease, and the Nature of Prejudice(s)." En J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 46, pp. 1-54). Academic Press. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394281-4.00001-5>
- Scheck, D. O. (2013). "Lo sublime y la reunificación del sujeto a partir del sentimiento: la estética más allá de las restricciones de lo bello". En *Signos Filosóficos*, XV(29), 103-135.
- Schegoleva, A. (2001). "Sleepless in Japan: The kanashibari phenomenon". En *Proceedings of a Postgraduate Research Seminar in Japanese Studies*, 8.
- Schiff, G. (1975). *Henry Fuseli (1741-1825)* (Trad. Sarah Twohig). Tate Gallery.
- Schiffmann, A. C. (1987). "The witch and crime: The Persecution of witches in twentieth-century Poland." *ARV. Scandinavian Yearbook of Folklore*, 43.
- Schmitt, C. (2004). *El Leviatán en la teoría del estado de Thomas Hobbes: Sentido y fracaso de un símbolo político*. Comares.
- Schmitt, J.-C. (1994). *Les Revenants. Les vivants et les morts dans la société médiévale*. Gallimard.

- Schneck, J. M. (1971). "Sleep paralysis in F. Scott Fitzgerald's *The Beautiful and Damned*". En *New York State Journal of Medicine*, 71(3), 378-379.
- Schneck, Jerome M. (1969). "Henry Fuseli. Nightmare and Sleep Paralysis". En *JAMA*, 207(4), 725-726.
- Schneck, Jerome M. (1994). "Guy de Maupassant's «The Horla» and sleep paralysis". En *The Journal of Clinical Psychiatry*, 55(12), 544-544.
- Schneggenburger, P. M. (2020). *Paul Maria Schneggenburger*. pmschneggenburger. Consultado en: <https://www.paulmariaschneggenburger.com>
- Schonberger, S. (1946). "A clinical contribution to the analysis of the nightmare syndrome", En *Psychoanalytic Review*, 33, 44-70.
- Schulte-Wülwer, U. (2009). "Detlev Conrad Blunck". En *Sehnsucht nach Arkadien - Schleswig-Holsteinische Künstler in Italien*, 126-141.
- Schwaebél, R. (1966). *Les recettes magiques pour et contre l'amor*.
- Ségla, J. (1934). "Préface". En *Hallucinations et délire de Ey H*. Felix Alcan.
- Shakespeare, W. (1606). *MacBeth* (1997.^a ed.). Cambridge University Press.
- Shakespeare, W. (2006). *Romeo y Julieta: Vol. Escena IV*. Editor Edu Robsy. Consultado en: <https://www.textos.info/william-shakespeare/romeo-y-julieta/descargar-pdf>
- Sharpless, B. A., & Barber, J. P. (2011). "Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: A systematic review". En *Sleep Medicine Reviews*, 15(5), 311-315. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.01.007>
- Sharpless, B. A., & Doghramji, K. (2015). *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. Oxford University Press.
- Shermer, M. (2008). *Por qué creemos en cosas raras: Pseudociencia, superstición y otras confusiones de nuestro tiempo* (Traducción por Amado Diéguez). Alba.
- Simard, V., & Nielsen, T. A. (2005). "Sleep paralysis-associated sensed presence as a possible manifestation of social anxiety". En *Dreaming*, 15(4), 245-260. Consultado en: <https://doi.org/10.1037/1053-0797.15.4.245>

- Simons, R. C., & Hughes, C. C. (2012). *The Culture-Bound Syndromes: Folk Illnesses of Psychiatric and Anthropological Interest*. Springer Science & Business Media.
- Sinistrari d'Ameno, L. M. (2013). *De la démonialité des animaux incubes et succubes*. Consultado en: <http://www.gutenberg.org/files/43686/43686-h/43686-h.htm>
- Skeat, W. (1888). *The Concise Dictionary of English Etymology* (3rd ed.). Clarendon Press.
- Sleep paralysis: MedlinePlus Medical Encyclopedia*. (2020). Consultado en: <https://medlineplus.gov/ency/article/000801.htm>
- Slocum, K. B. (2010). *Sources Medieval culture and history* (1.^a ed.). Pearson.
- Smith, C. (2010). "Between Fantasy and Angst: Assessing the Subject and Meaning of Henry Fuseli's Late Pornographic Drawings", 1800–25. En *Art History*, 33(3), 420-447. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8365.2010.00757.x>
- Smith, T. W. (2017). "The Use of the Bible in the Arengae of Pope Gregory IX's Crusade Calls." *The Uses of the Bible in Crusader Sources*, 7, 206-235. Consultado en: https://doi.org/10.1163/9789004341210_011
- Sontag, S. (1979). *On Photography*. Penguin.
- Sosa, E. (2005). "Los sueños". En *Diánoia*, L(55), 3-16.
- Sparks, G. G. (1989). "Understanding emotional reactions to a suspenseful movie: The interaction between forewarning and preferred coping style". En *Communication Monographs*, 56(4), 325-340. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/03637758909390268>
- Spencer, C. (2020, abril 1). *Entrevista personal escrita a Corinna Spencer* [Comunicación personal].
- Spencer, D. (2020). *Troisième Exposition d'Art Photographique—1896*. Consultado en: <https://photoseed.com/collection/group/photo-club-de-paris-troisime-exposition-dart-photographique--1896/>
- Sperry, R. W. (1969). "Un concepto modificado de conciencia". En *Revisión Psicológica*, 76, 532-536.

- Sperry, R. W., & Gazzaniga, M. S. (1967). *Lenguaje después de la desconexión de los hemisferios* (CH Millikan y FL Darley). Grune & Stratton.
- Stefani, A., Iranzo, A., Santamaria, J., Högl, B., & SINBAR (Sleep Innsbruck Barcelona) group. (2016). "Description of sleep paralysis in The Brothers Karamazov by Dostoevsky". En *Sleep Medicine*, 32, 198-200. Consultado en: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.12.022>
- Stein, S. L., Solvason, H. B., Biggart, E., & Spiegel, D. (1996). "A 25-year-old woman with hallucinations, hypersexuality, nightmares, and a rash". En *The American Journal of Psychiatry*, 153(4), 545-551. Consultado en: <https://doi.org/10.1176/ajp.153.4.545>
- Stella, T. (2019, marzo 23). *Entrevista personal escrita a Tom Stella* [Entrevista personal escrita por email].
- Steriade, M., Curró Dossi, R., & Contreras, D. (1993). "Electrophysiological properties of intralaminar thalamocortical cells discharging rhythmic (approximately 40 HZ) spike-bursts at approximately 1000 HZ during waking and rapid eye movement sleep". En *Neuroscience*, 56(1), 1-9. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/0306-4522\(93\)90556-u](https://doi.org/10.1016/0306-4522(93)90556-u)
- Steriade, Mircea, & Timofeev, I. (2003). "Neuronal plasticity in thalamocortical networks during sleep and waking oscillations". En *Neuron*, 37(4), 563-576. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(03\)00065-5](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(03)00065-5)
- Stewart, C. (2002). "Erotic Dreams and Nightmares from antiquity to the present". En *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 8(2), 279-309. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/1467-9655.00109>
- Stone, K. (2008). "The incubus in the collections". En *University of Melbourne Collections*, 3(December).
- Strauss, C., & Quinn, N. (1997). *A Cognitive Theory of Cultural Meaning*. Cambridge University Press.

- Stumbrys, T., Erlacher, D., & Schredl, M. (2016). "Effectiveness of motor practice in lucid dreams: A comparison with physical and mental practice". En *Journal of Sports Sciences*, 34, 27-34. Consultado en: <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1030342>
- Subirá, E. (2020, mayo 21). *Entrevista personal escrita a Emilio Subirá* [Entrevista personal escrita por email].
- Summers, M. (1937). *A Popular History of Witchcraft*. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., LTD.
- Szendrey, Á. (1955). Hexe-Hexendruck. *Acta Ethnographica*, 4, 129-169.
- Szklo-Coxe, M., Young, T., Finn, L., & Mignot, E. (2007). "Depression: Relationships to sleep paralysis and other sleep disturbances in a community sample". En *Journal of Sleep Research*, 16(3), 297-312. Consultado en: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2007.00600.x>
- Takeuchi, T., Fukuda, K., Sasaki, Y., Inugami, M., & Murphy, T. I. (2002). "Factors related to the occurrence of isolated sleep paralysis elicited during a multi-phasic sleep-wake schedule". En *Sleep*, 25(1), 89-96. Consultado en: <https://doi.org/10.1093/sleep/25.1.89>
- Tate. (2006). *Gothic Nightmares: Fuseli, Blake and the Romantic Imagination*. Tate. Consultado en: <https://www.tate.org.uk/whats-on/tate-britain/exhibition/gothic-nightmares-fuseli-blake-and-romantic-imagination>
- Taylor Craig, K. (1918). *The Fabric of Dreams: Dream Lore and Dream Interpretation, Ancient and Modern*. Dutton and Company.
- The British Academy. (2002). "Francis James Herbert Haskell". En *Proceedings of the British Academy*, 115, 227-242.
- The Guardian. (2020). *Steve Bell on the eurozone crisis*. Consultado en: <https://www.theguardian.com/commentisfree/cartoon/2011/nov/07/debt-crisis-angela-merkel>
- The London literary gazette and journal of belles lettres, arts, sciences, etc. (1818, 1836). *H. Colburn*, 682.

- The Metropolitan Museum of Art. (2020a). *Le Cauchemar (The Nightmare)*. The Metropolitan Museum of Art. Consultado en:
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/393251>
- The Metropolitan Museum of Art. (2020b). *William Blake*. The Metropolitan Museum of Art. Consultado en: <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/347416>
- The New York Public Library. (2020). *Robert Balmanno correspondence* [Archivos y manuscritos]. The New York Public Library. Consultado en:
<http://archives.nypl.org/mss/190>
- The Pulverer Collection. (2020). *The world of the Japanese Illustrated Book*. Consultado en:
<https://pulverer.si.edu/about>
- Thomas Middleton, T. (2008). *Thomas Middleton: The Collected Works* (Editado por Gary Taylor y John Lavagnino). Oxford University Press.
- Thompson, G. R. (1972). "The Face in the Pool: Reflections on the Doppelgänger Motif in The Fall of the House of Usher". En *Poe Studies - Old Series*, 5(1), 16-21. Consultado en:
<https://doi.org/10.1111/j.1754-6095.1972.tb00187.x>
- Thorpy, M. J. (2012). "Classification of Sleep Disorders". En *Neurotherapeutics*, 9(4), 687-701. Consultado en: <https://doi.org/10.1007/s13311-012-0145-6>
- Thowpaou Bliatout, B. (s. f.). *Hmong Sudden Unexpected Nocturnal Death Syndrome*. Oregon.
- Tichý, M. (2020). *Tichy Ocean*. Tichy Ocean. <http://tichyocan.com/artist/miroslav-tichy>
- Tillhagen, C. H. (1969). *The Conception of the Nightmare in Sweden* (Wayland Hand and Gustav Arlt, pp. 317-229). J.J. Augustin.
- Tom Stella. (2020). «The Nightmare», After John Henri Fuseli. *Tom Stella Fine Arts*. Consultado en: <http://www.tomstella.com/blog/2015/12/23/the-nightmare-after-john-henri-fuseli/>
- Tomalin, C. (2004). *The Life and Death of Mary Wollstonecraft*. Penguin UK.
- Toman, R. (2008). *Neoclasicismo y Romanticismo*. Ullmann.
- Tomory, P. (1972). *The Life and Art of Henry Fuseli*. Thames and Hudson.

- Trias, E. (2006). *Lo bello y lo siniestro*. Ariel.
- Trinidad Hernández, A. (2018). *Caza de brujas: La auténtica historia de los jueces de la verdad*. Luciérnaga.
- Trompkins, M. (2019). *El espectáculo de la ilusión. La magia, lo paranormal y la complicidad de la mente*. Siruela.
- Twitchell, J. B. (1986). *Preposterous Violence: Fables of Aggression in Modern Culture*. Oxford University Press.
- Twitchell, James B. (1997). *The Living Dead. A Study of the Vampire in Romantic Literature*. Duke University Press.
- Tylor, E. B. (1976). *Cultura primitiva* (Traducción de Marcial Suárez, Vol. 4). Ayuso.
- Uffizi Galleries. (2018). *Sleeping Ariadne*. Le Gallerie Degli Uffizi. Consultado en: <https://www.uffizi.it/en/magazine/sleeping-ariadne>
- Uleman, J. S., & Bargh, J. A. (1989). *Pensamiento involuntario: Límites de conciencia, intención y control*. Guilford.
- Ursin, R. (2002). "Serotonin and sleep". En *Sleep Medicine Reviews*, 6(1), 55-67. Consultado en: <https://doi.org/10.1053/smr.2001.0174>
- Vals Soler, X. (2017, junio 16). *Leónidas, héroe de las Termópilas*. La Vanguardia. Consultado en: <https://www.lavanguardia.com/historiayvida/historia-antigua/20170425/47313375854/leonidas-heroe-de-las-termopilas.html>
- Van Boxtel, J. J. A. (2017). "Different Signal Enhancement Pathways of Attention and Consciousness Underlie Perception in Humans". En *The Journal of Neuroscience*, 37(24), 5912-5922. Consultado en: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1908-16.2017>
- Van Diermerbroeck, I. (1664). *Disputationum practicarum pars prima & secunda, De morbis capitis & thoracis*. (secunda priorelocupletior&emendatior). The van Ackerdyck.
- Van Diermerbroeck, I. (1689). *The Anatomy of Human Bodies, Comprehending the most Modern Discoveries and Curiosities in that Art. To which is added a Particular Treatise of the Small-Pox and Measles. Together with several Practical Observations*

- and Experienciá Cures. Written in Latin. Translated from the last most correct and full Edition of the same by William Salmon, Professor of Physick.*
- van Woudenberg, M. (2014). "The Variants and Transformations of Fantasmagoriana: Tracing a Travelling Text tot he Byron-Shelley Circle". En *Romanticism* (Vol. 3, pp. 306-320). Edinburgh University Press.
- Vang, T. S. (2013). *A History of the Hmong: From Ancient Times to the Modern*.
- Vayer, P. (1972). *El diálogo corporal*. Científico Médico.
- Veeder, W. (1986). *Mary Shelley and Frankenstein: The Fate of Androgyny*. Chicago University Press.
- Velkes, V. (1993). "Lilith, Adam and Eve". En *Journal of Feminist Family Therapy*, 4(3-4), 19-23. Consultado en: https://doi.org/10.1300/J086v04n03_04
- Verde, R. F. (2016). *Elf Queens y Holy Friars: Fairy Beliefs and the Medieval Church*. University of Pennsylvania Press.
- Vilar, G. (2004). "Camas: Un lugar de la reflexión sobre el daño en el arte contemporáneo". En *Representación de la Violencia y el Mal en la cultura y del arte contemporáneo*.
- Vizinczey, S. (1986). *Truth and lies in literature: Essays and reviews*. Hamilton.
- Vladiv-Glover, S. (1993). "Dostoyevsky, Freud and Parricide; Deconstructive Notes on «The Brothers Karamazov»". En *New Zealand Slavonic Journal*, 7-34. JSTOR.
- Vollenweider, F. X., & Kometer, M. (2010). "The neurobiology of psychedelic drugs: Implications for the treatment of mood disorders". En *Nature Reviews. Neuroscience*, 11(9), 642-651. Consultado en: <https://doi.org/10.1038/nrn2884>
- Voltaire. (1829). *Dictionnaire philosophique* (Vol. 6). Lequien Fils.
- Von Worms, B. (1023). *Canon Episcopi* [Decretum].
- Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, J. A. (2009). "Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming". En *Sleep*, 32(9), 1191-1200.

- Vukanović, T. P. (1989). *Witchcraft in the Central Balkans I: Characteristics of Witches Folklore* (Vol. 100).
- Waller, J. A. (2015). *Treatise on the Incubus, or Night-mare, Disturbed Sleep, Terrific Dreams, and Nocturnal Visions. With the Means of Removing These Distressing Complaints*. Sawnar Press.
- Walsh, M. (2001). "The politicisation of Popobawa: Changing explanations of a collective panic in Zanzibar". En *Journal of Humanities (JH)*, 1(1), 23-33.
- Walter, S. (2002). *Demon Lovers*. The University of Chicago Press.
- Wamsley, E. J., & Stickgold, R. (2011). "Memory, Sleep and Dreaming: Experiencing Consolidation". En *Sleep medicine clinics*, 6(1), 97-108.
- Wang, J. (2020). "Children's visual attention characteristics reveal the level of information picture book reading comprehension". En *Journal of Chinese Writing Systems*. Consultado en: <https://doi.org/10.1177/2513850219888029>
- Ward, D. (1981). *The German legends of the brothers Grimm: Vol. 2 vols*. Institute for the Study of Human Issues.
- Ward, D. (2009). "The Little Man Who Wasn't There: Encounters With the Supranormal". En *Fabula*, 18(1), 212–225. Consultado en: <https://doi.org/10.1515/fabl.1977.18.1.212>
- Ward, M. C. (2000). "A Painting of the Unspeakable: Henry Fuseli's «The Nightmare» and the Creation of Mary Shelley's «Frankenstein»". En *The Journal of the Midwest Modern Language Association*, 33(1), 20-31. JSTOR. Consultado en: <https://doi.org/10.2307/1315115>
- Weinglass, D. H. (1982). *The Collected English Letters of Henry Fuseli*. Kraus International.
- Weird Tour of St. Albans. (2018, abril 6). *The Urban Weird Conference*. The Urban Weird Conference, Reino Unido.
- Wellcome Collection. (2020). *A perturbed young woman fast asleep with a devil sitting on her chest; symbolizing her nightmare*. Wellcome Collection. Consultado en: <https://wellcomecollection.org/works/nschb9wt>

- Wesley, S. (1728). "Being an Entire Collection of all the Valuable Questions and Answers in the Old Athenian Mercury". En *Athenian Oracle*, 3 (Third Edition), 292-293.
- Windt, J. M. (2011). *Altered consciousness in philosophy* (Etzel Cardeña y Michael Winkelman, Vol. 1). Praeger.
- Wing, Y. K., Chiu, H., Leung, T., & Ng, J. (1999). "Sleep paralysis in the elderly". En *Journal of Sleep Research*, 8(2), 151-155. Consultado en: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.1999.00143.x>
- Wolfe, C., & Mitchell, W. J. T. (2003). *Animal Rites: American Culture, the Discourse of Species, and Posthumanist Theory: American Culture, the Discourse of Species and Posthumanism* (Edición: New). University of Chicago Press.
- Wollstonecraft Shelley, M. (1980). *Frankenstein. El moderno Prometeo* (1831.^a ed.). Ediciones Ottil.
- Worley, S. (2016). *Love Letters and the Romantic Novel during the Napoleonic Wars* (Cambridge). Cambridge Scholars Publishing.
- WULFF, L. (1891, abril). "Chronique". En *Le progrès photographique*, 4, 62-63.
- Yale University Library. (2020). *The Nightmare, Thomas Burke*. Consultado en: http://findit.library.yale.edu/catalog/digcoll:550222?_ga=2.127808653.169881175.1579190793-295472000.1579190793
- Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). "Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school". En *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374-391. Consultado en: <https://doi.org/10.1037/edu0000098>
- Yelin, J. (2011). "Kafka y el ocaso de la metáfora animal: Notas sobre la voz narradora en «investigaciones de un perro»". En *Anclajes*, 15(1), 81-93.

- Yoshimura, A. (2015). "To Believe and Not to Believe: A Native Ethnography of Kanashibari in Japan". En *The Journal of American Folklore*, 128(508), 146-148. JSTOR.
Consultado en: <https://doi.org/10.5406/jamerfolk.128.508.0146>
- YOUNG, R. A. (1993). «Verano,» de Julio Cortázar, «The Nightmare,» de John Henry Fuseli, y «the judicious adoption of figures in art». *Revista Canadiense de Estudios Hispánicos*, 17(2), 373-382. JSTOR.
- Zafra, R. (2015). "La censura del exceso". En *Revista Paradigma*, 18.
- Zhang, Y., Zhang, W., Reynoso Alcántara, V., & Silva-Pereyra, J. (2014). "Magnetoencefalografía: Mapeo de la dinámica espaciotemporal de la actividad neuronal". En *Suma Psicológica*, 21(1), 45-53. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/S0121-4381\(14\)70006-2](https://doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70006-2)
- Zillmann, D. (1996). "La psicología del suspenso en la exposición dramática". En *Suspenso: Conceptualizaciones, análisis teóricos y exploraciones empíricas* (eds. Vorderer P., Wulff HJ, Friedrichsen M.). Routledge.
- Zillmann, D., Hay, T. A., & Bryant, J. (1975). "The effect of suspense and its resolution on the appreciation of dramatic presentations". En *Journal of Research in Personality*, 9(4), 307-323. Consultado en: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(75\)90005-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(75)90005-7)
- Zuckerman, P. (2006, octubre). *Atheism: Contemporary Numbers and Patterns*. The Cambridge Companion to Atheism. Consultado en: <https://doi.org/10.1017/CCOL0521842700.004>
- Πολίτης, Ν. (2015). *Μελέται περί του βίου και της γλώσσης του ελληνικού λαού: Παραδόσεις - Μέρος Α΄*. Pelekanos Books.

Bibliografía consultada

- Alberch, P. (1989). “La documentación de la irrealidad”. Catálogo de la exposición *Fauna Secreta de Pere Formiguera y Joan Foncuberta*. Museo Nacional de Ciencias Naturales. Fundació Caixa de Catalunya. CSIC. Madrid.
- Ahmed, S. (2012). *La política cultural de las emociones*. Libros UNAM.
- Arnheim, R. (1986) *El pensamiento visual*. Paidós Ibérica.
- Azara, P. (1982). *Imagen de lo invisible*. Anagrama.
- Barley, N. (1983) *El antropólogo inocente*. Anagrama.
- Berger, J. (1997). *Algunos pasos hacia una pequeña teoría de lo visible*. Árdora
- Boden, M. (1990). *The Creative Mind: Myths and Mechanisms*. Weidenfeld and Nicolson.
- Bozal, V. (1987). “El creador de fantasmas”. En *Mímesis: Las imágenes y las cosas*. Madrid: Visor. Pp.65-96
- Bozal, V. (1996) “Immanuel Kant”. En *Historia de las ideas estéticas y de las teorías artísticas contemporáneas*. Vol I. 179-194. La Balsa de la Medusa.
- Bozal, V. (1996). “Edmund Burke”. En *Historia de las ideas estéticas y de las teorías artísticas contemporáneas*. Vol I. 51-55. La Balsa de la Medusa.
- Creixell, A.A (2009). “Engaños visuales, verdades simuladas”. En revista Lápiz, 249. Madrid.
- Debord, G. (2005). *La Sociedad del espectáculo*. Pre-textos.
- Dewey, J. (2005). “Cómo se tiene una experiencia”. En *Arte y experiencia*. Barcelona: Ariel, pp. 41-65
- Dubois, P. (1994). *El acto fotográfico. De la representación a la recepción*, Paidós Ibérica.

- Duran, X. (2008). *El artista en el laboratorio: Pinceladas sobre arte y ciencia*. Publicacions de la Universitat de València.
- Eisner, E. W. (2004) *El arte y la creación de la mente: El papel de las artes visuales en la transformación de la consciencia*. Paidós
- Foncuberta, J. (1994) *Introducción a la estética fotográfica*. Blume.
- Foncuberta, J. (2010). *La cámara de Pandora*. Editorial Gustavo Gili.
- Gombrich, E. H. (1997). *Textos escogidos sobre arte y cultura*. Debate.
- Gombrich, E.H. (1960) (Ed. 2002) *Arte e Ilusión: estudio sobre la psicología de la representación pictórica*. Debate.
- Gómez Isla, J. (2005). *Fotografía de creación*. Editorial Nerea.
- Gribbin, J. (2003) *Historia de la ciencia*. Editorial Crítica.
- Guattari, F. (1996). *Las tres ecologías*. Pre-textos
- Haddon, M. y Faherty, A. (2016). *Steps of mind: Experiences at the edge of consciousness*. Wellcome Collection of London.
- Jauss, H. R. (2002). *Pequeña apología de la experiencia estética*. Paidós
- Johnson, M. (1990). *The body in the mind: The bodily basis of Meaning, Imagination and Reason*. University of Chicago Press.
- Jung, C.G. (1964) (Ed. 1995). *El hombre y sus símbolos*. Paidós.
- Krauss, R. (1993). *The optical unconscious*. MIT Press. Massachusetts.
- Kristeva, J (1982) *Powers of horror. An essay on abjection*. Columbia University Press, NY

- Langford, M. (2005). *Imagine and Imagination*. McGill-Queen's University Press. Montreal.
- Lillo Jover, J. (1993). *Psicología de la percepción*. Debate.
- Luria, A.R. (1984). *Sensación y percepción*. Martinez Roca.
- Luria, A. R. (1995). *Conciencia y lenguaje*. Visor.
- Malabou, C. (2007). *¿Qué hacer con nuestro cerebro?*. Arena Libros.
- Neumann, E. (1971). *Art and the creative unconscious*. Princeton University Press
- Newgall, B. (2002). *Historia de la fotografía*. Editorial Gustavo Gilli.
- Olivares, R. (1992) "Miedo a la oscuridad". Revista Lápiz, nº 84 Febrero. Pp. 38-41
- Pert, C. y Chopra, D. (1999). *Molecules Of Emotion: Why you feel the way you feel*. Pocket Books.
- Posner, M. et al. (2008). "How arts training influences cognition", en *Learning, arts and the brain: The Dana Consortium on arts and cognition*, Danna Press
- Rühle, V. (2006) "Ver y hacer visible", en V.V.A.A: *Imagen y palabra*. Ed. Círculo de Bellas Artes, Madrid,
- Ruiz de Samaniego, A. (2013) *Ser y no ser: figuras en el dominio de lo espectral*. Micromegas.
- Sacks, O. (2011). *The Mind's eye*. Picador
- Scharf, A. (1994) *Arte y fotografía*. Alizana Forma.
- Sousa, D.A (2011). *How the brains learns*. Cowin
- Thomson W. et al. (2009). "Two forms of spatial imagery: neuroimaging evidence". *Psychological Science*, 20.

- Tisseron, S. (2000) *El misterio de la cámara lúcida: Fotografía e inconsciente*. Universidad de Salamanca.
- VV.AA. (1999) *Cosmos. Del romanticismo a la vanguardia 1801-2001*. En el Centro de cultura contemporánea de Barcelona.
- VV.AA. (2008) *Historia de la ciencia. Antigüedad y edad media*. Editorial Austral. Espasa Calpe.
- VV.AA. (2001) “Huellas de luz. El arte de los experimentos de W.H.F. Talbot”. En Catálogo de exposición. *Huellas de Luz*. M.N.C.A.R.S. Madrid
- Wall, J. (2007). *Fotografía e inteligencia líquida*. Gustavo Gili. Col. Mínima.
(Traducción de Carmen H. Bordas)
- Wallis, B. (2001). *Arte después de la Modernidad. Nuevos planteamientos en torno a la representación*. Akal. Col. Arte Contemporáneo.
- Wells, L. (2003). *The photography reader*. Routledge.

FUENTES AUDIOVISUALES

Fuentes audiovisuales citadas

- Ascher, R. (2015). *The Nightmare*. Campfire, Zipper Bros Films: Estados Unidos
- Dreyer, C.T. (1932). *The Vampyr-Der Traum Des Allan Grey*. Alemania.
- Guzman, P. (2017) *Dead Awake*. Incendiary Features: Estados Unidos
- Krishnan, C.R. (2004) *Fuseli`s Demon. A nightmare tableaux*. Grenadier: Reino Unido
- Murnau, F.W. (1922). *Nosferatu, eine Symphonie des Grauens*. J.A.B.J: Alemania
- Nikolaos. (2004). *Sleep Paralysis*. Cosmos Productions: Australia
- Russell, K. (1986). *Gothic*. Virgin Vision: Reino Unido
- Zulawski, A. (1981). *Possession*. Gaumont: Francia
- Wan, J. (2013). *The conjuring*. The Safran Company: Estados Unidos
- Wiene, R. (1920). *El gabinete del doctor Caligari*. UFA: Alemania
- Whale, J. (1931). *Frankenstein*. Universal Picture: Estados Unidos

Fuentes audiovisuales consultadas

- Barvel, A. (2017). *Paralysis*. What The Film: España
- Buñuel, L. (1929). *Un perro andaluz*. Luis Buñuel: Francia
- Castaing-Taylor y Paravel, V. (2012). *Leviathan*, Sensory ethnography laboratory: Harvard. Estados Unidos
- Cravn, W. (1984). *Pesadilla en Elm Street*. New Line Cinema: Estados Unidos
- Fleming, A. (1988). *Bad dreams*. No Frills Films: Estados Unidos
- Gondry, M. (2006). *La ciencia del sueño*. France 3 Cinéma: Francia
- Hopkins, J. (2017). *Slumber*. Goldcrest Films: Estados Unidos y Reino Unido
- Hernández, G. (2018). *No dormirás*. Pampa Films: Uruguay
- Joon-sung. (2017). *Lucid Dream*. Rod Pictures: Corea del Sur

Kurosawa, A. (1990). *Los sueños de Akira Kurosawa*. Warner Bros: Japón y Estados Unidos

Linklater, R. (2001). *Walking life*. Carolco Films: Estados Unidos

McKinnon, C. (2014). *Devil in the room*. Carla McKinnon: Reino Unido

Nolan, C. (2010). *Inception*. Legendary Pictures: Estados Unidos y Reino Unido

Tonge, C. (2018) *Mara*. Moon River Studios: Reino Unido

Winans, J. (2009). *Ink*. Double Edge Films: Estados Unidos

Obras audiovisuales de la autora

Salazar, A. (2017a). *Charles Bonnet Project—Testimonio A*. Recuperado de:
<https://vimeo.com/242543300>

Salazar, A. (2017b). *Charles Bonnet Project—Testimonio B.*. Recuperado de:
<https://vimeo.com/242543300>

Salazar, A. (2017c). *Charles Bonnet Project—Testimonio C*. Recuperado de:
<https://vimeo.com/242543300>

LISTADO DE IMÁGENES (Bloque I)

CAPÍTULO 1

Fig. 1. Salazar, A. (2019). Ilustración de un esquema básico de las fases NO REM y REM, y la parálisis del sueño para una mayor y fácil comprensión..... Pág. 41

CAPÍTULO 2

Sin imágenes

CAPÍTULO 3

Fuentes primarias sobre la parálisis del sueño en la historia de la medicina

Fig. 2. Salazar, A. (2019). Manuscrito persa *Hidayat al-muta`allemin fi al-tibb* de Akhawayni Bokhari. Fotografía de la autora Pág. 71

Fig.3. Salazar, A. (2019). Manuscrito persa *Hidayat al-muta`allemin fi al-tibb* de Akhawayni Bokhari. Fotografía de la autoraPág. 71

Fig.4. Salazar, A. (2019). Manuscrito persa *Hidayat al-muta`allemin fi al-tibb* de Akhawayni Bokhari. Fotografía de la autora..... Pág. 72

Fig. 5. Bond, J. (1753). *An essay on the incubus, or night-mare*. Wellcome Collection, London. Pág. 71. Recuperado de: <https://wellcomecollection.org/works/p3retv95> Pág. 75

Fig. 6. Waller, J.A. (1816). *A treatise on the incubus, or night-mare, disturbed sleep, terrific dreams, and nocturnal visions; with the means of removing these distressing complaints*. Wellcome Collection, London. Recuperado de: <https://wellcomecollection.org/works/ptwsnkbe> Pág. 77

Fig. 7. Capuron, M (1831). *Genus Spetimum del manual Nova Medicinae Elementa*.....Pág. 78

Fig. 8. Mcnish, R. (1834) *The philosophy of sleep*. Welcome Collection, London. Recuperado de: <https://wellcomecollection.org/works/r8y7dtgd> Pág. 80

Antecedentes en el folclore y la antropología

- Fig.9.** Yakovlevich Bilibin, I. (1934) Ilustración de Kikimora. New York Library y Science Photo Library. Recuperado de: <https://www.meisterdrucke.es/impresion-art%C3%ADstica/Ivan-Yakovlevich-Bilibin/787953/Kikimora,-1934.html>..... Pág. 89
- Fig. 10.** Roads, T. (2017) Ilustración *La Pesanta* Pág. 91
- Fig. 11.** Sanz, I. (s.f.) Ilustración *La Pesanta* Pág. 91
- Fig.12.** Alzate, R. & del Río, R. (2001). Ilustración de *Inguma* del Libro *Euskal Herriko mitologiari*..... Pág. 94
- Fig.13.** Strumbuli, A. (2009). Portada del libro *El pergallio y otras criaturas encantadas de la tierra y el agua*. Serie Historias de la tradición riega. Editorial Armonía.....Pág. 97
- Fig.14.** *Al-Jathoom. The Book of Surprises* (Kitab al-bulhan). Manuscrito árabe ilustrado. Bodleian Libraries Shelfmark de Oxford (Reino Unido) MS. Bodl. Or. 133. Fol. 28b...Pág. 104
- Fig. 15.** Cruz, R. & Brito, B. (2005) Cuento ilustrado de literatura infantil *O Mais Assustador do Folclore* (2005) de Luciana García. Editorial Caramelo..... Pág. 107
- Fig.16.** Ilustración de Ed. Soares. Cuento ilustrado *A Velha Pisadeira* de Andreia Marques..... Pág. 107
- Fig. 17.** Ilustración de *Fradinho da Mão Furada*..... Pág. 109
- Fig. 18.** Ilustración de Trasgu asturiano..... Pág. 109
- Fig. 19.** *Do Diabinho da Mão Furada* (S.XVIII) atribuída a Antonio José da Silva..... Pág. 109
- Fig.20.** Sabatier, Claudine y Sabatier, Roland. (2005). Ilustración del cuento *Líderc* dentro del libro *The Complete Encyclopedia of Elves, Goblins, And Other Little Creatures* de Pierre Dubois..... Pág. 113

Nuevos patrones de la parálisis del sueño: una simultaneidad de lo antiguo frente a nuevas manifestaciones contemporáneas

Fig. 21. Méliès, G. (1902) Captura de fotograma de *Viaje a la Luna*..... Pág. 133

Fig. 22. Labisse, F. Figura de un “selenita” basado en *Viaje a la Luna* de la película.
Reproducción de época..... Pág. 133

Fig. 23. Holger-Masen (1918). Captura de fotograma de *Himmelskibet*..... Pág. 135

Fig. 24. Spielberg, S. (1977) Captura de fotograma de *Encuentros en la tercera fase*.... Pág. 135

Fig. 25. Scott, R. (1979). Captura de fotograma de la película *Alien*.....Pág. 135

Fig. 26. Nickell, J. (1997) *Alien Time-line*. Infografía cronológica de la representación de tipologías de seres extraterrestres. Publicada en *Skeptica Inquirer* en septiembre-octubre de 1997..... Pág. 137

CAPÍTULO 4

Antecedentes: La figura del incubo y del súcubo

Fig. 27. De Savoy, A. (1450-1455). *The conception of Merlin*. Historie de Merlin (96f. 62v).
Bibliothèque nationale Française, Poitiers, Francia..... Pág. 146

Fig. 28. Lancelot (S.XV). En *Lancelot* en prosa (Inc. 1286, f.008v). Bibliothèque Mazarine de Paris, Francia..... Pág. 146

Fig. 29. Dunn, A. (2006). Fotografía de la figura de un súcubo en un portal St Magdalene,
Cambridge (Reino Unido)..... Pág. 147

Fig. 30. The Urban Weird Conference (2018). Weird Tour of St Albans, Reino Unido... Pág. 147

Fig. 31. Shukir Muhammed Amin, O. (2025-1594 a.C) Lilith (Babilónico-hebreo). British Museum, Londres. Recuperado de: <https://www.ancient.eu/user/OsamaSMamin/> Pág. 148

Curiosidad historiográfica del *íncubo* y el *súcubo* en la historia del arte: Patrones estéticos de representación

- Fig. 32.** Portal *La Virgen María* en la fachada occidental de la catedral de Notre Dame (1345) en París (Francia)..... Pág. 153
- Fig. 33.** Autor desconocido. (1470) *Eve and Lilith: Lilith tempting eve with an apple in the Garden of Eden*. Alemania. Xilografía..... Pág. 153
- Fig. 34.** *BSB Cgm 8010* (Detalle de la imagen 24 de la Deutsche Bibel AT, Génesis, en la Bayerische Staatsbibliothek (Biblioteca Estatal de Baviera) del Siglo XV..... Pág. 153
- Fig. 35.** Des Claus Humbracht, G. (1508) *Sin título*. Goethe-Universität, Frankfurt (Alemania)..... Pág. 153
- Fig. 36.** Buonarroti, M. (1509) *Peccato originale e cacciata del Paradiso terrestre* (“Caída del Hombre, pecado original y expulsión del Paraíso”). Capilla Sixtina, Ciudad del Vaticano..... Pág. 153
- Fig. 37.** Theodor de Bry, J. (1595). *Letra “A”: Adan y Eva en Neiw Kunstliches Alphabet*..... Pág. 154
- Fig. 38.** Bourges (1470-1475). *The Fouquet Missal*. Beinecke MS 425 detalle de f.196v. Colección general de *Beinecke Rare Book and Manuscript Library*, Yale University..... Pág. 155
- Fig. 39.** Di Bartolomeo, M. (S.XV). *La leyenda de San Esteban*..... Pág. 155
- Fig. 40.** Imagen perteneciente al *Book of Hours* (s.f.) (MS M.677 fol. 279r) en *Medieval and Renaissance Manuscripts* de la The Morgan Library & Museum (Nueva York)..... Pág. 156
- Fig. 41.** Blake, W. (1795) *Pity*. *Tate Modern Collection* de Londres..... Pág. 157
- Fig. 42.** Blake, W. (1796) Placa 2 de “Urizen”, *Enseña a estas almas volar*. *Tate Modern Collection* de Londres..... Pág. 158

Fig. 43. Blake, W. (1813) *El alma flotando sobre el cuerpo*. Del libro *La tumba, un poema* (1813) de Robert Blair. Collection Royal Academy of Arts (London)..... Pág. 158

Fig. 44. Van Aeken Bosch, H. (1500 – 1505). Detalle del panel izquierdo del tríptico *El jardín de las Delicias*. Colección: Felipe II. Depósito temporal en el Museo Nacional del Prado.... Pág. 160

Fig. 45. Salazar, A. (2019). Kitab al-bulhan, ilustración *The demon Kabus* (S.XIV). Bodleian Library, University of Oxford (Reino Unido). Fotografía de la autora, reproducido con permiso del Middle Eastern and Islamic Manuscripts, Bodleian Library. Oxford. Colección: MS. Bodl. Or. 133, fol. 28r..... Pág. 164

Fig. 46. Ilustración *Kabus, the incubus* (1582) del manuscrito *Matâli' al-sa'âdet* de Seyyid Mohammed b. Emir Hasan el-Suudî. Perteneciente a la Bibliothèque nationale de Francia. Colección: Supplément turc 242, f. 86r..... Pág. 165

The Nightmare de Henry Füssli: La invención del prototipo y del arquetipo

Fig. 47. Füssli, J.H. (1781). *The Nightmare*. Detroit Institute of Arts Museum, Detroit, USA..... Pág. 169

Fig. 48. Füssli, J.H. (1814) *Queen Mab*..... Pág. 172

Fig.- 49. Füssli, J.H. (1781) *Retrato de una mujer joven*..... Pág. 174

Fig. 50. Autor desconocido. (S. II a.C.) *Sleeping Ariadne*..... Pág. 186

Fig..51. Autor desconocido. (S. II d.C.) *Sarcófago con escenas de bacanal*. Sarcófago de mármol blanco perteneciente a la colección Farnese. Museo Arqueológico Nacional de Nápoles. © 2012. Fotografía original de Ilya Shurygin..... Pág. 186

Fig. 52. Romano, G. (S.XV-XVI). *El sueño de Hécuba*..... Pág. 188

Fig.53. Raimondi, M. (1era mitad del siglo XVI) *El sueño de Rafael*..... Pág. 188

Difusión de reproducciones y copias de Füssli basadas en *The Nightmare*

Fig. 54. Füssli, J. H. (1791) *La pesadilla*..... Pág. 195

Fig. 55. Füssli, J. H. (1793) *El incubo abandona a las jóvenes durmientes*..... Pág. 196

Fig. 56. Burke, Thomas (1783) *The nightmare after Henry Fuseli*. British Museum Collection..... Pág. 198

Fig. 57. Schmidt, M.J. (1783). *A woman fast asleep with devil on stomach*. After J.H. Füssli Wellcome Collection, London..... Pág. 198

Fig. 58. Holloway, T. (1791) *The Nightmare after Henry Fuseli*. Baillieu Library Print Collection. University of Melbourne..... Pág. 201

Fig. 59. Descripción original en griego de la obra *El incubo abandona a los jóvenes durmientes* (1810) de H. Füssli..... Pág. 202

Fig. 60. Füssli, J.H. (1810) *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* (Der Alp verlasst das Lager sweir shlafender Frauen). Todos los derechos reservados © 2006 Kunsthhaus, Zürich..... Pág. 204

Fig. 61. Füssli, J.H. ó “Q.E.” (1810) *El incubo abandona a las jóvenes durmientes* Der Alp verlasst das Lager sweir shlafender Frauen)..... Pág. 204

Siguiendo el prototipo y arquetipo representativo

Fig. 62. Abildgaard, N.A. (1800) *La pesadilla*. Vestsjællands Kunstmuseum, Sorø... Pág. 208

Fig. 63. Autor desconocido. (Finales siglo XVIII – Principios del siglo XIX). *Der Albtraum*. N° 174 del catálogo 01/2011- Duesseldorfer Auktionshaus..... Pág. 209

Fig. 64. Autor desconocido. (Siglo XIX). *Sin título*. Duesseldorfer Auktionshaus..... Pág. 210

Fig. 65. Tony Johannot, T. (1830). *Cauchemar*. Oxford, F. Haskell collection..... Pág. 213

Fig. 66. Conrad Blunck, D. (1846). <i>Mareridt</i> . Statens Museum for Kunst (Copenhague, Dinamarca).....	Pág. 214
Fig. 67. Thivier, E. (1894) <i>La pesadilla</i> . Musée des Augustins de Toulouse (France)....	Pág. 215
Fig. 68. Russells, K. (1986) <i>Gothic</i> . Diseño de cartel y fotograma de la película.....	Pág. 216
Fig. 69. Stella, T. (2011) <i>The Nightmare</i>	Pág. 219
Fig. 70. Araya, S. (2014) <i>The vigils of Henry Fuseli</i>	Pág. 223
Fig. 71. Spencer, C. (2018) <i>After Füssli</i>	Pág. 224
Fig. 72. Álvarez, S. (2012) <i>La pesadilla</i>	Pág. 230
Fig. 73. Cziesso, A. (2012). <i>Der Nachtmahr</i>	Pág. 231
Fig. 74. Harray, F. (2013). <i>The nightmare from Füssli</i>	Pág. 232
Fig. 75. Krishnan, C.R. (2017) <i>Fuseli`s Demon- A nightmare tableaux</i>	Pág. 233
Fig. 76. Kininger, V.G. (1795). <i>El sueño de Eleanor</i> . Albertina Museum, Vienna.....	Pág. 235
Fig. 77. Autor desconocido del grabado (1854). Grabado de la página 93 del frontispicio de <i>Vistas del mundo de los sueños y los fantasmas. Cuentos y hechos del lado oscuro de la naturaleza, sobre sueños, corazonadas, vampiros y el fantasma de los Alpes</i> (1854) del libro de Friedrich Voight.....	Pág. 237
Fig. 78. Hutter, M. (2005). <i>Incubus</i>	Pág. 238
Fig. 79. Pierre Simon, J. (1810) <i>Cochemare</i> . Wellcome Collection, London.....	Pág. 241
Fig. 80. Autor desconocido. (1816) <i>Nightmare: Incubus seated on a sufferer's chest</i> . Del frontispicio <i>A treatise on the Incubus or Night-Mare</i> de John Waller. Esta figura fue subida por Christopher Duffin. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/51607303_Nightmare_and_its_treatment	Pág. 242

Fig. 81. De Beaumont, E. (1871) <i>La Pesadilla/Cauchemar</i>	Pág. 244
Fig. 82. Hodler, F. (1890) <i>Die Nacht</i> . © Kunstmuseum, Bern, Suiza.....	Pág. 245
Fig. 83. Schwimbeck, F. (1909). <i>El sueño</i>	Pág. 248
Fig. 84. Schwimbeck, F. (1915). <i>La pesadilla</i>	Pág. 248
Fig. 85. Weber, A.P. (1956) <i>Der Alptraum</i>	Pág. 249
Fig. 86. Pagowska, T. (Mediados del siglo XX). <i>Wyzwanie</i>	Pág. 250
Fig. 87. Criswell, W. (1998). <i>Incubus</i>	Pág. 251
Fig. 88. Sung, J. (2018). <i>Play on words</i>	Pág. 252
Fig. 89. Klinger, M. (1878). <i>Alpdruck. The Raping Lobster</i> . Staatliche Kunst-sammlungen Dresden. Kupferstich kabinet. Imagen de Herbert Boswank.....	Pág. 255
Fig. 90. Gulbransson, O. (1890). <i>Krötentraum</i>	Pág. 255
Fig. 91. Lindsays, N. (1920). <i>Julia`s monkey</i> . National Gallery of Victoria, Melbourne...Pág.	257
Fig. 92. Atelier de E. Hammer en Munich donde creaba los cuerpos anatómicos de cera. Finales del siglo XIX. Fotografía cortesía de Valentín Karlstadt Musäum, München.....	Pág. 259
Fig. 93. <i>The Nightmare</i> exhibido en el <i>München Panoptikum</i> de E.E. Hammer. Fotografía cortesía de Valentín Karlstadt Musäum, München.....	Pág. 260
Fig. 94. Escher, M.C. (1935). <i>Dream</i> . Fundación MC Escher.....	Pág. 262
Fig. 95. Zulawski, A. (1981). Fotograma de la película <i>Possession</i>	Pág. 264
Fig. 96. Roberts, J. (2012). <i>The incubus horror</i>	Pág. 266
Fig. 97. Wiene, R. (1920). Fotograma de <i>El gabinete del doctor Caligari</i>	Pág. 268

- Fig. 98.** Murnau, F.W. (1922). Fotogramas de *Nosferatueine, Symphonie des Grauens*..... Pág. 268
- Fig. 99.** Dreyer, C.T. (1932). *The Vampyr-Der Traum Des Allan Grey*..... Pág. 269
- Fig. 100.** Le Bègue, R. (1896). *Act Studie for Sirene*.....Pág. 269
- Fig. 101.** Autor desconocido. (1916-18). *Bernard Hall, Despair*. Ian Potter Museum of Art, University of Melbourne Art Collection, Gift of Dr. Samuel Arthur Ewing..... Pág. 272
- Fig. 102.** Whale, J. (1931). Fotograma de la película *Frankenstein*..... Pág. 273
- Fig. 103.** Ernst, M. (1934) *Une semaine de Bonté*..... Pág. 274
- Fig. 104.** Balthus. (1953) *The room*..... Pág. 275
- Fig. 105.** Deltomb, J.M. (s.f.). *Tribute to Johann Heinrich Füssli*..... Pág. 276

Idéntico prototipo con diferente arquetipo: Desviaciones de poder. El incubo como instrumento de poder político.

- Fig. 106.** Rowlandson, T. (1784). *The Covent Garden Night Mare*..... Pág. 279
- Fig. 107.** Pitt, W. (1795) *The nightmare*. Caricatura de William Pitt atribuido a Temple Webb. Londres, British Museum (Reino Unido)..... Pág. 280
- Fig. 108.** Autor desconocido. (1799) *The nightmare*. Caricatura publicada en The Anti-Jacobin Review. Londres, British Museum (Reino Unido)..... Pág. 281
- Fig. 109.** Autor desconocido. Prensa Británica. (1799). *The Nightmare or the Source of the Nile*..... Pág. 282
- Fig. 110.** Gillray, J. (1799). *Duke William's Ghost*. © Copyright the Trustees of The British Museum..... Pág. 285

Fig. 111. Daumier, H. (1832) *Le Cauchemar (The Nightmare)*. Publicada en *La Caricature* no.69. © Copyright the The Metropolitan Museum of Art (New York)..... Pág. 286

Fig. 112. Doyle, J. (1842). *John Bull has a nightmare about income tax represented by Sir Robert Peel sitting on his chest surrounded by donkeys*. Litografía coloreada por H.B. (John Doyle). Wellcome Collection, London..... Pág. 287

Fig. 113. Bell, S. (2011). *After Fuseli*..... Pág. 289

Fig. 114. Bell, S. (2018). *After Fuseli*..... Pág. 290

Fig. 115. Ermer, L. (2016). *The nightmare*..... Pág. 291

Fig. 116. Autor desconocido. (2017). *A Woman's Nightmare*..... Pág. 292

Fig. 117. Brett, J. (2019). *Johnson is the UK's sleep paralysis demon. Go vote him off*. Recuperado (ver la animación): https://www.imgrumsite.com/post/B5-P8_gHoPk..... Pág. 293

Diferente prototipo con similar arquetipo: Derivaciones de representación y narrativas perceptivas

Fig. 118. Goya, F. (1799). *El sueño de la razón produce monstruos*. Museo del Prado, Madrid..... Pág. 296

Fig. 119. Goya, F. (1796-1797). *El sueño de la razón produce monstruos*. Museo del Prado, Madrid..... Pág. 296

Fig. 120. Goya, F. (1798). *¡Quién lo hubiera creído!*. (Caprichos 62, D. 98, H. 96). Museo del Prado, Madrid..... Pág. 296

Fig. 121. Takehara Shunsen *Ehon Hyaku* (1841). *Yamachichi*.....Pág. 298

Fig. 122. Iṣfahān Kitāb-i ‘Ajā’ib-i makhḷūqāt (1921) *Ilustración f.142 B*. Princeton University Library. Recuperado de: <https://catalog.princeton.edu/catalog/5575797> Pág. 299

Fig. 123. Iṣfahān Kitāb-i ‘Ajā’ib-i makhḷūqāt (1921). <i>Ilustración f.82 B</i> . Princeton University Library. Recuperado de: https://catalog.princeton.edu/catalog/5575797	Pág. 300
Fig. 124. Mortensen, W. (1928). <i>The Initiation Of A Young Witch</i> . Stephen Romano Gallery.....	Pág. 303
Fig. 125. Mortensen, W. (1922) <i>The Incubus</i> . Stephen Romano Gallery.....	Pág. 303
Fig. 126. Mortensen, W. (1922). <i>The Incubus</i> (1922). Stephen Romano Gallery.....	Pág. 303
Fig. 127. Mortensen, W. (1924). <i>The Old Hag with the Incubus</i> . Stephen Romano Gallery.....	Pág. 303
Fig. 128. Picasso, P. (1936). <i>Faune dévoilant une dormeuse</i> . Suite Vollard 97. Colección Bancaja.....	Pág. 305
Fig. 129. Van Rijn, R. (1659). <i>Júpiter y Antíope</i> . Rijksmuseum, Ámsterdam (Holanda).....	Pág. 305
Fig. 130. Honda, K. (1986). <i>Kanashibari</i>	Pág. 307
Fig. 131. Meyer, M. (2008). <i>Kanashibari</i>	Pág. 308
Fig. 132. Subirá, E. (2013). <i>Pogo en la parálisis del sueño</i>	Pág. 310
Fig. 133. Bruno, N. (2013). <i>Piezas de joyería</i>	Pág. 312
Fig. 134. Bruno, N. (2013). <i>Portfolio</i>	Pág. 313
Fig. 135. Malagón, J. (2015). <i>Parálisis del sueño</i> . Del proyecto <i>Paradisomnia: Ilustración de experiencias alrededor de trastornos del sueño</i>	Pág. 316
Fig. 136. Cranston, A. (2017). <i>Incubus</i>	Pág. 317
Fig. 137. Tourneur, J. (1943). Fotograma de la película <i>I walked with a zombie</i>	Pág. 317
Fig. 138. Cranston, A. (2017). <i>Is the cat's window open?</i>	Pág. 317

Fig. 139. Tourneur, J. (1943). Fotograma de la película *I walked with a zombie*..... Pág. 317

Fig. 140. Ascher, R. (2015). Fotogramas de la película *The Nightmare*..... Pág. 318

Prototipos y arquetipos difusos

Fig. 141. Brocas, H. (1816). *Stripes of Conscience, or the Midnight Hour* por Thomas Grady
Dublin, Irlanda..... Pág. 337

Fig. 142. Stiff, G. (1849). Ilustración en el interior del libro *The Mysteries of the Court of London*
de George William MacArthur Reynolds..... Pág. 338

Fig. 143. Parrish, M. (1904) *Seein`Things*. Del libro *Poems of Childhood* de Eugene Field.
University of Michigan..... Pág. 339

LISTADO DE IMÁGENES (Bloque II)

Autoreflexión de mi producción artística en relación a la parasomnia

Fig. 144. Salazar, A. (2017) Obra *Análisis de testimonios*..... Pág. 346

Fig. 145. Salazar, A. (2017) *RAM*..... Pág. 350

Fig. 146. Salazar, A. (2017) *RAM*..... Pág. 351

Fig. 147. Salazar, A. (2017). Fotogramas de los vídeos proyecto *RAM*..... Pág. 352

Fig. 148. Salazar, A. (2017). *Dreaming or not*. Fotografía de la instalación en la Fundación
Bilbaoarte (Bilbao)..... Pág. 358

Fig. 149. Salazar, A. (2017). <i>Dreaming or not</i> . Fotografía de la instalación en la Fundación Bilbaoarte (Bilbao)	Pág. 359
Fig. 150. Salazar, A. (2017). <i>Dreaming or not</i> . Fotografía de la puesta en escena e interacción con la obra a través de la exposición realizada en BilbaoArte (Bilbao)	Pág. 360
Fig. 151a. Salazar, A. (2017). <i>Reflexiones</i>	Pág. 370
Fig. 151b. Salazar, A. (2017). <i>Reflexiones</i>	Pág. 371
Fig. 151c. Salazar, A. (2017). <i>Reflexiones</i>	Pág. 371
Fig. 152a. Salazar, A. (2017). <i>Testimonio A</i>	Pág. 376
Fig. 152b. Salazar, A. (2017). Fotograma del vídeo <i>Testimonio A</i>	Pág. 377
Fig. 152c. Salazar, A. (2017). Fotograma del vídeo <i>Testimonio A</i>	Pág. 377
Fig. 153a. Salazar, A. (2017). <i>Testimonio B</i>	Pág. 378
Fig. 153b. Salazar, A. (2017). <i>Testimonio B</i>	Pág. 379
Fig. 153c. Salazar, A. (2017). Fotograma del vídeo <i>Testimonio B</i>	Pág. 379
Fig. 153d. Salazar, A. (2017). Fotograma del vídeo <i>Testimonio B</i>	Pág. 379
Fig. 154a. Salazar, A. (2017). <i>Testimonio C</i>	Pág. 380
Fig. 154b. Salazar, A. (2017). Fotograma del vídeo <i>Testimonio C</i>	Pág. 381
Fig. 154c. Salazar, A. (2017). Fotograma del vídeo <i>Testimonio C</i>	Pág. 381
Fig. 155a. Salazar, A. (2017). <i>Testimonio D, a</i>	Pág. 382
Fig. 155b. Salazar, A. (2017). <i>Testimonio D, b</i>	Pág. 383

Fig. 155c. Salazar, A. (2017). *Testimonio D, c* Pág. 383

Obras específicas sobre la parasomnia

Fig. 156. Marriot, W. S. (1910) Pearson`s Magazine, Harry Price Library of Magical Literature, Senate House Library, University of London..... Pág. 411

Fig. 157. Evans, M. (1910) Fotografía de William S. Marriot..... Pág. 411

Fig. 158. Dahlstrom, F.A. (1866) El mago alemán Jacoby-Harms..... Pág. 411

Fig. 159. Deane, A.E. (1922). Fotografía mostrando la “cabeza flotante” mediante el uso de la doble exposición en la imagen..... Pág. 411

Fig. 160. Nadar, F. (1863) *Autoretrato vestido con disfraz de indio americano*..... Pág. 413

Fig. 161. Sherman, C. (2016) *Untitled #582*. Metro Pictures, New York..... Pág. 413

Fig. 162. Frisius, R. G. (1544) *Primera ilustración de una cámara oscura*. Publicada originalmente en “De Radio Astronomica et geométrico”..... Pág. 418

Fig. 163. Baldassari, L. (2009). *San Antonio Long River*..... Pág. 420

Fig. 164. Barber, C. (2004). *Hope is all there was*..... Pág. 420

Fig. 165. Casanave, M. (1988). *Children, Soliano Garden*..... Pág. 420

Fig. 166. Lutter, V. (1995). *Gramercy Park*, New York..... Pág. 420

Fig. 167. Kapoor, J. (Sin fecha). *Bedroom Quilt*..... Pág. 420

Fig. 168. Tichý, M. (1970). *Venuses of Kyjov*..... Pág. 420

Fig. 169. Fotografía anónima (1865). *Estereoscopia recreativa*, Colección Sirot Angel.. Pág. 425

Fig. 170. Thiebault, E. (1863). *Henri Robin et un spectre*. Colección Sirot Angel..... Pág. 425

Fig. 171. Thiebault, E. (1863). <i>Henri Robin et un spectre</i> . Collection Gérard Lévy.....	Pág. 425
Fig. 172. Mumler, W. H. (1870-1875). <i>Herbert Wilson con el espíritu de una joven con la que había estado prometido</i> . Colección Sirot Angel.....	Pág. 425
Fig. 173. Provand, H.C. y Shira, I. (1936). <i>La dama marrón de Rayham Hall</i> . Rayham Hall, Inglaterra.....	Pág. 425
Fig. 174. Michals, D. (1968). <i>The spirit leaves the body</i> . Serie Sequences. DC Moore Gallery, Carnegie Museum of Art, Pittsburgh.....	Pág. 427
Fig. 175. Michals, D. (1968). <i>The young Girl's Dream</i> . Serie Sequences. DC Moore Gallery, Carnegie Museum of Art, Pittsburgh.....	Pág. 427
Fig. 176. Schneggenburger, P.M. (2010-Actualmente). Serie <i>The Sleep of the Beloved</i>	Pág. 428
Fig 177. Sadaba, I. (2006). Serie <i>Poétique de la Desaparition</i>	Pág. 428
Fig. 178. Crewdson, G. (2013). <i>Father and Son</i> . Gagosian Gallery.....	Pág. 431
Fig. 179. Crewdson, G. (2013). Serie <i>Dream House</i> . Gagosian Gallery.....	Pág. 431
Fig. 180. Willner, J. (2006). Serie <i>Boys Stories</i>	Pág. 432
Fig. 181. Hunter, T. (2003) <i>Rat in bed</i> . Serie Living in hell and other stories.....	Pág. 432
Fig. 182. Hunter, T. (2003). <i>Lover set on fire in bed</i> . Serie Headlines.....	Pág. 432
Fig. 183. Broom, A. (2006). <i>Bed Chambers. Woman in dress in front of window</i>	Pág. 434
Fig. 184. Manzanera, E. (2018). <i>La habitación de hotel</i>	Pág. 434
Fig. 185. Van Meene, H. (s.f.). <i>Untitled #0308</i>	Pág. 434
Fig. 186. Mofatt, T. (1998). <i>Laudanum 10</i>	Pág. 435

Fig. 187. Núñez, M. (1996). <i>Sin título (Locura)</i>	Pág. 435
Fig. 188. Thacker, G. (1989). <i>Mark Morrisroe in bed</i>	Pág. 437
Fig. 189. Goldin, N. (1979). <i>Empty Bed</i>	Pág. 437
Fig. 190. Welpott, J. (1981). <i>Verrieres</i>	Pág. 437
Fig. 191. Shiota, C. (2001). <i>One Place</i>	Pág. 437
Fig. 192. Maler, L. (1971). <i>Silence</i>	Pág. 437
Fig. 193. Jie, Z. (2014). <i>36 days</i>	Pág. 437
Fig. 194. Hui, L. (2007). <i>Reincarnation</i>	Pág. 437
Fig. 195. Salazar, A. (2020). <i>La (in)visibilidad de la pesadilla</i>	Pág. 444
Fig. 196. Salazar, A. (2020). <i>Alucinaciones durante la pesadilla</i>	Pág. 445
Fig. 197. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 52</i>	Pág. 447
Fig. 198. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 52 II</i>	Pág. 448
Fig. 199. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 65</i>	Pág. 449
Fig. 200. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 61</i>	Pág. 450
Fig. 201. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 76</i>	Pág. 451
Fig. 202. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 71</i>	Pág. 452
Fig. 203. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 62</i>	Pág. 453
Fig. 204. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 56</i>	Pág. 454

Fig. 205. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 74</i>	Pág. 455
Fig. 206. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 58</i>	Pág. 456
Fig. 207. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 73</i>	Pág. 458
Fig. 208. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 77</i>	Pág. 459
Fig. 209. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 11</i>	Pág. 460
Fig. 210. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 300</i>	Pág. 461
Fig. 211. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 97</i>	Pág. 463
Fig. 212. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 69</i>	Pág. 464
Fig. 213. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 63</i>	Pág. 466
Fig. 213a. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 63 II</i>	Pág. 467
Fig. 214. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 288</i>	Pág. 468
Fig. 215. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 75</i>	Pág. 469
Fig. 216. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 64</i>	Pág. 470
Fig. 217. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 49</i>	Pág. 472
Fig. 218. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 59</i>	Pág. 473
Fig. 219. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 57</i>	Pág. 474
Fig. 220. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 100</i>	Pág. 475
Fig. 221 Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 92</i>	Pág. 476

Fig. 222. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 67</i>	Pág. 477
Fig. 223. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 82</i>	Pág. 478
Fig. 224. Salazar, A. (2020). <i>Testimonio 142</i>	Pág. 479



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE BELLAS ARTES



TESIS DOCTORAL

**PROTOTIPOS Y ARQUETIPOS DE LA REPRESENTACIÓN DE
LA PARÁLISIS DEL SUEÑO: UN ENFOQUE DESDE EL ARTE**

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

AMAIA ISABEL SALAZAR RODRÍGUEZ

DIRECTORA

TONIA RAQUEJO GRADO

Madrid, 2020

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE BELLAS ARTES



**UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID**

TESIS DOCTORAL

**Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño:
Un enfoque desde el arte**

**MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR
PRESENTADA POR**

Amaia Isabel Salazar Rodríguez

A LA DIRECCIÓN DE

Tonia Raquejo Grado

Madrid 2020

VOLUMEN II



Índice

ÍNDICE (Vol. II)

APÉNDICE Pág. 7 - 381

Entrevistas a los artistasPág. 8 - 66

Sara Álvarez	Pág. 9 - 14
Samuel Araya.....	Pág. 15 - 21
Nicolas Bruno.....	Pág. 22 - 27
Andrea Sziesso	Pág. 28 - 32
François Harray	Pág. 33 - 38
Jeison Malagón.....	Pág. 39 - 44
Joe Roberts	Pág. 45 - 50
Corinna Spencer	Pág. 51 - 55
Thomas Stella.....	Pág. 56 - 61
Emilio Subirá	Pág. 62 - 66

Resultados encuesta Tabla 2: Informe general sobre la parálisis del sueño en participantes de España y Latinoamérica.....Pág. 66 -74

Resultados Testimonios Tabla 3: Identificación de patrones.....Pág. 75 - 381

ANEXO.....Pág. 382 - 402

Imágenes y documentos originales.....Pág. 383 - 399

Página web *Sleep Paralysis Project*Pág. 399 - 402

Apéndice

Entrevistas a los artistas

Sara Álvarez
Samuel Araya
Nicolas Bruno
Andrea Cziesso
François Harray
Jeison Malagón
Joe Roberts
Corinna Spencer
Thomas Stella
Emilio Subirá

A día 7 de abril de 2020,

Yo, Dña. **Sara Álvarez Pedrosa**, autorizo a la doctoranda e investigadora predoctoral **Amaia Salazar** de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid (España) la utilización de la información obtenida de esta entrevista donde figuraré como artista entrevistada. Esta entrevista se utilizará únicamente con un fin investigador y académico que se mostrará en la tesis doctoral de Amaia Salazar junto a otras entrevistas realizadas a artistas coetáneos e investigadores académicos.

De acuerdo con todos los puntos citados previamente, yo, Dña. Sara Álvarez Pedrosa como entrevistada, entiendo el contenido y la naturaleza de este contrato, cediendo la autorización y el consentimiento a Amaia Salazar para que pueda utilizar la información obtenida de la entrevista escrita, firmando por mi libre decisión, propia voluntad y sin que medie fuerza ni coacción o intimidación de algún tipo.

La firma de ambas partes, tanto de la **entrevistada** como de la **entrevistadora** supone la aceptación y realización de las normas descritas en este contrato.

Fdo. La entrevistada Sara Álvarez

Fdo. *Entrevistadora Amaia Salazar*





UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Entrevista a Sara Álvarez para la tesis doctoral:

Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño:

Un enfoque desde el arte

por Amaia Salazar

Preguntas generales

1. Para comenzar, ¿podría contarme un poco sobre usted? (Dónde se formó, su interés por la fotografía, etc.)

Soy de Granada, donde he realizado la mayor parte de mis estudios. Mi formación es tan amplia como dispar. Cursé Magisterio de Música, y la Licenciatura de Comunicación Audiovisual en la Universidad de Granada, especializándome posteriormente en el ámbito de la fotografía, concretamente en fotografía de publicidad y moda para lo que me trasladé a Madrid a cursar un máster en este ámbito.

Mi interés por la fotografía se despertó sobre todo cuando estudiaba magisterio donde buscaba constantemente tutoriales de edición digital y desarrollándome especialmente en la asignatura de fotografía, que realizaría en la carrera de Comunicación Audiovisual. Actualmente me dedico principalmente a la docencia, en la especialidad de Imagen y Sonido (Formación Profesional). Aunque paralelamente sigo realizando algunos proyectos fotográficos personales, como el último proyecto “Rookie”, serie que forma parte de la exposición itinerante del colectivo artístico “Entre Mujeres”.

2. ¿Por qué eligió este medio de representación (la fotografía) como expresión artística?

No sabría expresar con exactitud de cuándo me viene la afición por la fotografía. Ya de pequeña me llevaba mi cámara de carrete desechable a las excursiones que realizaba con el colegio y me encantaba hacer fotos a todo (aunque muchas de mala calidad). Mis padres y mis abuelos eran también aficionados a la fotografía para la realización de imágenes costumbristas y casera, por lo que convivir con las cámaras es algo con lo que he vivido siempre. Supongo que fue mientras cursaba mis estudios universitarios cuando me di cuenta de las posibilidades creativas de la fotografía y programas de edición fotográfica. Al principio me encantaba hacer fotomontajes (bastante cutres) siguiendo tutoriales que encontraba por internet, para posteriormente interesarme toma fotográfica en sí, sobre todo en la fotografía de moda. De hecho, mientras estudiaba fundé junto a una amiga una publicación de moda online, donde contactamos con

comercios locales y diseñadores españoles con los que colaborábamos para realizar nuestras primeras editoriales de moda.

3. ¿Tiene alguna fuente de inspiración (imágenes, artistas, etc) que le hayan podido servir de inspiración para su creación? (Inspirados por sus trazos, colores, etc).

No comprendo la fotografía como algo aislado sino como una parte de la relación entre imagen, música e imaginario pop colectivo. De hecho, detrás de cada fotografía que realizo hay una canción que suena en mi cabeza o una película que he visto. Mis principales fuentes de inspiración son el cine, con referentes estéticos como Wes Anderson o películas románticas y adolescentes como Ruby Sparks. Esta estética adolescente, adornada con luces de neón y rosa me viene fascinando desde hace bastantes años desde que descubrí a la fotógrafa Petra Collins y la revista Rookie, liderada por Tavi Gevinson. Esta línea con colores pastel, estética retro de los años 70 y 90, así como la naturalidad de las modelos es quizá lo que más ha marcado mi trabajo en los últimos años.

4. ¿Qué reacciones u opiniones se ha encontrado del público respecto a sus obras en general?

Pues quizá la opinión generalizada es poner en relación mis fotografías con películas o vídeos musicales, algo que es evidente porque me encanta “homenajear” a mis referentes estéticos del cine y música.

5. Como sabe, estoy especializando mi tesis doctoral en la representación de la parálisis del sueño. Me interesa mucho su fotografía *La pesadilla* como artista que representa esta parasomnia. ¿Podría hablarme un poco sobre su obra? ¿En qué año y dónde la realizó? ¿Cuál fue el contexto que la envuelve?

Esta fotografía la realicé como trabajo de clase mientras cursaba el Máster de Fotografía de Publicidad y Moda en la escuela TAI, en Madrid. Fue el año 2012, y nos pedían que recreáramos una obra pictórica en fotografía como si fuera una campaña publicitaria. Mi idea con la obra, más que anunciar un producto, fue realizar una fotografía dentro de una campaña en contra del consumo de alcohol y drogas. Es por ello, por lo que coloqué la mesa a la izquierda de la imagen donde se simulan distintas sustancias estupefacientes. Además, mi idea era que el chico que aparece en el fondo (en el cuadro original sería el incubo), diera la sensación de que se ha aprovechado de la situación de embriaguez de la chica para abusar de ella. Aunque no pensé en la parasomnia directamente, mi idea era retratar la situación de vulnerabilidad en la que se pueden dejar el consumo masivo de drogas o alcohol.

Bajo el punto de vista del profesor, no fue la que más sentido tenía a nivel publicitario, al no anunciar un producto directamente, pero yo desde luego acabé bastante contenta con el resultado, ya que expresaba la inquietud que me generaba, que a causa del consumo de distintas sustancias, alguien pudiera aprovecharse de ti, especialmente si eres mujer. Quizás hoy día, no sólo se englobaría dentro de una campaña de consumo de drogas sino también de feminismo, donde no se excusa que una mujer esté borracha para que quieran aprovecharse de ti.

Preguntas específicas

6. En referencia a su fotografía:

- Cómo bien dice su título *La pesadilla*, suponemos que conoce la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Fuseli. ¿Cómo lo conociste? ¿Qué opina sobre su obra? ¿Qué le llama a la atención de Fuseli?

Este cuadro me fascinaba desde que estaba en el instituto lo vimos en la asignatura de Cultura Clásica. Esa situación tan dramática, oscura e incluso tétrica me tenía hipnotizada. A decir verdad, ni siquiera había investigado mucho sobre el autor, pero la manera en la que se representaba la vulnerabilidad de la mujer ante esa “pesadilla” me parecía (y parece) estremecedora. Creo que, en parte, esta fascinación me viene porque desde que era niña (sobre todo en épocas de especial estrés) me atenazaban a mí misma las pesadillas, dejándome paralizada y estremecida sin ninguna lógica aparente. De la obra de Fuseli, me llama la atención la forma magistral de usar el alto contraste entre las zonas claras y oscuras de sus cuadros, siendo a su vez imágenes muy oníricas, donde algunas formas se intuyen y te estremecen sin necesidad de mostrar multitud de detalles.

- La investigación que estoy llevando a cabo se vincula a una aproximación a la representación de la parálisis del sueño y se dice que la primera representación que se acercó a esta parasomnia fue con *The Nightmare* de dicho autor, por las sensaciones que emanaban de su cuadro. ¿Ha oído hablar de esta parasomnia? Sí he escuchado hablar de esta parálisis del sueño. ¿Sabía que existen teorías en referencia a la representación de la parálisis del sueño mediante la obra de Fuseli?

No conozco estas teorías por las que se pone en relación la parasomnia con la obra de Fuseli. ¿Cree que Fuseli consigue representar la vivencia y las sensaciones de esta parasomnia? A decir verdad, no he experimentado la parasomnia directamente, pero como he dicho anteriormente, sí he experimentado pesadillas muy vívidas desde que era pequeña, que me despertaban y me dejaban temblando de miedo, no sólo cuando era una niña sino también prolongándose a mi etapa adolescente (donde estas pesadillas eran casi diarias) y adulta (sobre todo en épocas de estrés). Esa relación de claroscuro lo representa Fuseli a la perfección. Incluso, llegaría a decir que los colores y la relación entre las luces y las sombras en algunas de mis pesadillas recurrente se asemejan bastante a la representación de este autor.

- Su obra *La pesadilla*, se origina de la inspiración al contemplar a Fuseli, pero se acerca más a su obra *The Nightmare* de 1781 que a su segunda versión *The Nightmare* de 1791. ¿Por qué escogió la primera versión para su representación? ¿Sabía que Fuseli realizó varias copias inspirándose en la primera debido al éxito que obtuvo?

Creo que cuando realicé la investigación de la obra para su representación, sí que vi la segunda versión. Sin embargo, la razón de escoger la primera era porque el incubo se parecía mucho más a un ser humano que el de la segunda versión. Para mí, el sustituir al incubo era fundamental para la representación que yo quería realizar.

- De nuevo, en referencia a su obra: ¿Por qué utilizó esos colores e iluminación para su representación? Cuéntanos un poco sobre ello.

Realicé esta obra, con la colaboración en la escenografía de alumnos del máster de escenografía, inspirándonos lo más posible en el atrezzo del cuadro original. La iluminación en mi obra final quería que estuviera orientada principalmente en el hombre que representa al íncubo, en la chica y en la mesita situada a mano izquierda donde se encontraban la simulación de drogas y alcohol.

- ¿Quiso realizar una versión idéntica a la obra de Fuseli siendo un espectador en tercera persona de la experiencia? ¿Le parece interesante representarlo en primera persona? NO sé muy bien a qué se refiere.
- El íncubo que representa está mirando al espectador sin posarse sobre el pecho de la durmiente. ¿Quiso que estuviese en una segunda posición? También observamos que se representa mediante una figura humana. ¿Se inspiró en alguna figura para la representación del íncubo?

Quería que estuviera en una posición humana porque representa, más que a un íncubo, a un hombre que se ha aprovechado de la embriaguez de una chica. La mirada a cámara quizás es para hacer al espectador participe de lo que ha realizado a la chica. Esta situación, no deja de ser una “pesadilla” a la que la chica se ha enfrentado como consecuencia del consumo de estas sustancias.

- ¿Cuál es la postura que ha querido tomar del caballo en esta representación? ¿Se mete en escena o está ajeno a la experiencia?

El caballo me parece que en esta ocasión es algo secundario, sin meterse en escena. Más bien es una decoración de la habitación y un guiño al nombre coloquial que en ocasiones recibe la droga.

- ¿Qué le interesaba de la postura de la mujer? ¿Está luchando contra su parálisis del sueño o se representa como una delicada mujer indefensa?

Me interesaba una posición de vulnerabilidad y embriaguez, donde no se pudiera defender.

- Los objetos que aparecen en la mesilla de noche son botellas de alcohol junto con copas caídas sobre la mesa. ¿Podría hablarnos sobre su intencionalidad? ¿Posee algún simbolismo?

Como he comentado anteriormente, intentaba hacer una crítica en cómo las drogas y el alcohol pueden convertirse en una pesadilla cuando una persona las utiliza para aprovecharse de ti.

- ¿Había creado anteriormente interpretaciones de cuadros o narrativas propias del romanticismo del siglo XVIII, como es la literatura de terror? ¿Qué enfoque otorga el terror y la imaginación en su fotografía?

Profesionalmente, no había creado muchas obras fotográficas de terror, aunque sí me fascinaban la literatura y el imaginario de los vampiros y criaturas de la noche. Antes de saber algo más de fotografía sí me realizaba algunos autorretratos donde realizaba fotomontajes para conseguir una estética gótica.

7. Me gustaría preguntarle si ha sufrido o padecido personalmente la parálisis del sueño. En caso afirmativo, ¿Cree que su experiencia ha podido influir en su versión de la obra de Fuseli?

Como he comentado anteriormente, no he sufrido directamente la parálisis del sueño, aunque sí pesadillas muy vívidas, que me dejaban aterrorizada y en ocasiones incluso veía algunas sombras en mi habitación nada más despertarme. Definitivamente, mis experiencias sí ha sido clave, no ya para realizar mi versión de la obra, sino más bien el motivo de que esta obra me fascinara desde que estaba en el instituto (con unos 15 años) hasta que realicé la versión de la obra con 22.

8. ¿Cuál cree que es la mejor forma de poder representar las sensaciones de la parálisis del sueño? ¿Se puede representar una sensación? ¿Qué dificultad le ve al plasmarlo en papel o fotografía?

Quizás sea el alto contraste entre las luces y las sombras y el cómo en las sombras hay escondidas formas, que, aunque bien no las visualizas fácilmente, sí que resultan inquietantes. Esto es algo clave de la obra de Fuseli para representar de manera tan certera estas imágenes oníricas. La dificultad para plasmarlo es quizás el que los detalles de las sombras resulten inquietantes y sobrecogedores, aunque no se distingan fácilmente.

9. Para finalizar, y basándome en un área antropológico y sociológico, estoy también realmente interesada en cómo se ve la parálisis del sueño desde el punto de vista cultural en diferentes países. ¿Podría contarnos cuál es la perspectiva que se respira acerca de esta parasomnia en su ciudad/país? ¿Qué creencias y actitudes se manifiestan acerca de la parálisis del sueño? ¿Cree que éstas cambiarán si se les explica lo que es y se les informa detalladamente?

Creo que, en el caso de las pesadillas, alucinaciones justo después del sueño, sonambulismo y supongo que también parasomnia, las personas que están alrededor de la persona que la sufre suele quitarle hierro al asunto como que es una tontería, que pesadillas tiene todo el mundo, etc. La verdad que no es un tema que lo haya hablado mucho, pero creo que quitarle hierro es una forma de defenderse (por parte de la gente que no lo sufre) ante lo que desconoce. Realmente, creo que muchas personas ni siquiera entienden lo que es, y el imaginario pop de historias de fantasmas y monstruos de debajo de la cama ha hecho mucho a la hora de afrontar esto.

Muchas gracias por su tiempo, su aportación y su dedicación.



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

A día 12 de marzo de 2020,

Yo, D./Dña. **Carlos Samuel Araya**, autorizo a la doctoranda e investigadora predoctoral **Amaia Salazar** de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid (España) la utilización de la información obtenida de esta entrevista donde figuraré como artista entrevistado/a. Esta entrevista se utilizará únicamente con un fin investigador y académico que se mostrará en la tesis doctoral de Amaia Salazar junto a otras entrevistas realizadas a artistas coetáneos e investigadores académicos.

De acuerdo con todos los puntos citados previamente, yo D./Dña. Carlos Samuel Araya como entrevistado, entiendo el contenido y la naturaleza de este contrato, cediendo la autorización y el consentimiento a Amaia Salazar para que pueda utilizar la información obtenida de la entrevista escrita, firmando por mi libre decisión, propia voluntad y sin que medie fuerza ni coacción o intimidación de algún tipo.

La firma de ambas partes, tanto del **entrevistado** como de la **entrevistadora** supone la aceptación y realización de las normas descritas en este contrato.

Fdo. El entrevistado

Fdo. *Entrevistadora Amaia Salazar*



Entrevista a Samuel Araya para la tesis doctoral:
Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño:
Un enfoque desde el arte
por Amaia Salazar

Preguntas generales

1. Para comenzar, ¿podrías contarme un poco sobre usted? (Dónde te formaste, interés por la ilustración, etc)

Tuve un breve paseo de 2 años en la universidad Católica de Asunción, estudiando Diseño Gráfico, abandone la carrera apenas la profesora me pintó un futuro donde diseñaba etiquetas de cemento. Hasta ahora es un misterio porque específicamente mencionó las bolsas de cemento, puesto que no tengo ningún prejuicio contra la industria de la construcción, pero igual es un ejemplo bastante nefasto. Posteriormente me formé de manera autodidacta en la pintura digital y me dediqué tiempo completo a la ilustración como freelancer. 10 años después, mi trabajo me valió una beca completa para estudiar dibujo y pintura en el difunto instituto online The Art Department, con sede en Kansas city, Estados Unidos.

2. Sus obras tienen cierta atmósfera oscura que esconde mitología, ocultismo y la magnificación de la figura del *monstruo*. ¿Por qué le interesan estos temas? ¿Qué le inspiran?

Mi fascinación con los monstruos viene desde niño, cuando miraba dibujos animados en tv, siempre me llamaron la atención los "malos" porque cambiaban, lo que los Anglo parlantes conocen como el "Monster of the week" me fascina. Los héroes siempre experimentan cambios mínimos, especialmente en el aspecto estético, mientras que los antagonistas siempre se presentan mutables. Si bien esto nace de una necesidad de parte del creador o la producción de vender más juguetes, no puedo evitar encontrar el paralelo entre la naturaleza cambiante del caos primordial, y como este ha sido representado históricamente.

De niño también tenía pesadillas muy vividas, alguna manera cuando crecí, logre curarme de los miedos nocturnos y me reconcilie con ellos. Me inspira principalmente la experiencia personal, la literatura y la obra de otros artistas.

3. ¿Cuál fue su interés o motivación principal para comenzar a representar este tipo de imaginativa y mostrarlas en sus obras?

¿El factor cool? ¿La rebeldía juvenil y la necesidad de blasfemar al ser criado en una cultura mayormente católica?

Ahora, ya decantándose por algo más intelectual, creo que lo monstruoso, lo oscuro y lo profano son lugares de donde emerge un nuevo tipo de belleza que simplemente no se adecua a los cánones actuales, y al mismo tiempo encuentro el status quo estético actual sumamente insípido y artificial. El arte oscuro es un océano nocturno y misterioso del cual emerge una Venus legítima.

4. Algunas de sus representaciones están basadas en temas mitológicos, cuentos y narrativas de terror, ¿Es una gran influencia en su arte la literatura del romanticismo del S.XVIII?

Si, definitivamente. Particularmente Keats, Blake, y por supuesto Edgar Allan Poe.

5. ¿Tiene alguna fuente de inspiración (imágenes, artistas, etc) que le hayan podido servir de inspiración para su creación? (Inspirados por sus trazos, colores, etc).

Los pre-rafaelitas, especialmente Waterhouse. Goya, Bosch y Bruegel. Fuselli por supuesto! Y a esto le sigue una lista sin fin, donde vamos desde H.R. Giger, Beksinski, hasta Dave McKean, Makoto Kobayashi y Yoshitaka Amano.

Muy importante también fue el aporte de los fotógrafos Joel Peter Witkin, Joyce Tenneson, Jan Saudek, Alfred Stieglitz y el resto de sus artistas publicados en Camera Work.

6. ¿Sus representaciones se basan en temáticas existentes en el folklore o son además una representación de experiencias y vivencias personales (pesadillas, por ejemplo)?

Creo que la respuesta más pertinente sería que veo a la mitología, al folklore, al ocultismo y las tradiciones mágicas como lenguajes simbólicos/ sistemas de símbolos que utilizó para procesar mi experiencia personal.

En lo personal, sufrí de terrores nocturnos toda mi niñez y más tarde de parálisis de sueño durante más de 10 años. Intente usar el arte como un método de "exorciza los demonios" pero encuentre este proceso increíblemente aburrido. En 10 años de parálisis de sueño se ven muchas cosas extrañas, una mujer con los ojos carcomidos y extremidades de araña, una anciana decrepita cubierta en harapos, un niño hecho completamente de sombras con quien entable una conversación perturbante. No veo ninguna de estas apariciones como algo sobrenatural o la evidencia de algún mundo espiritual, sino más bien sueños muy vividos donde experimente un genuino terror, al final del día no hay mucho consuelo en el horror supongo? Pero eso no disminuye mi fascinación por el mismo. Pero volviendo a la pregunta, el fenómeno más notable de mi experiencia personal es que no había tenido mucho contacto con el folklore asociado con la parálisis de sueño cuando me encontré con arquetipos que resultan muy comunes, como las figuras oscuras o la vieja bruja.

7. ¿Por qué eligió este medio de representación (la ilustración)?

Amo la literatura y amo los libros, la ilustración era la excusa perfecta para ser parte de la creación de los objetos de mi amor. Pienso que no hay mucha diferencia entre el arte y la ilustración y que mucho de lo que se escribe sobre esa línea divisoria son patrañas, así que también me considero un artista plástico.

8. ¿Qué reacciones u opiniones se ha encontrado del público respecto a sus temáticas?

Desde rechazo hasta fascinación sexual, cosa que me ha dejado un poco anonadado porque no creo que mis obras tengan mucho contenido erótico. No puedo quejarme de como el público recibe mi obra. Mi trabajo siempre encontró una audiencia feliz de regodearse de lo grotesco, pero al mismo tiempo de una increíble calidad humana. Soy extremadamente afortunado.

9. Como sabe, estoy especializando mi tesis doctoral en la representación de la parálisis del sueño. Me interesa mucho su ilustración *The vigils of Henry Fuseli* como artista que representa esta parasomnia. ¿Podría hablarme un poco sobre su obra?

Es un cadáver exquisito de figuras de pesadilla, realizado con collage y pintura digital. Entro en más detalles en las respuestas más abajo...

Preguntas específicas

10. En referencia a su ilustración:

- Cómo bien dice su título *The vigils of Henry Fuseli*, suponemos que conoce de sobra a este artista preromántico y su obra *The Nightmare* (1781). ¿Cómo lo conociste? ¿Qué opina sobre su obra? ¿Qué le llama a la atención de Fuseli? ¿Cree que tiene relación con el artista que usted realiza?

Conocí específicamente esa obra de Henry Fuseli a muy temprana edad, mi madre tenía una pequeña biblioteca de enciclopedias y como niño curioso siempre terminaba en la página donde hablaban del arte fantástico. Lo primero que me llamó la atención fue el caballo, puesto que era el elemento que no tenía sentido para mí (en esa época, ya después me enteré de la relación entre "Nightmare" y "Night Mare") y el misterio que al final terminó llevando a cierto nivel de obsesión con su obra.

Absolutamente su obra tiene relación con el arte que hago, lo onírico y lo simbólico son dos ejes importantes de mi trabajo.

- La investigación que estoy llevando a cabo se vincula a una aproximación a la representación de la parálisis del sueño y se dice que la primera representación que se acercó a esta parasomnia fue con *The Nightmare* de dicho autor, por las sensaciones que emanaban de su cuadro. ¿Ha oído hablar de esta parasomnia? ¿Sabía que existen teorías en referencia a la representación de la parálisis del sueño mediante la obra de Fuseli? ¿Cree que Fuseli consigue representar la vivencia y las sensaciones de esta parasomnia?

Si, he oído hablar de la parasomnia y he sufrido episodios durante varios años ya.

Si, sabía que existen muchas teorías, ahora mismo no puedo citar en particular, pero como nota al margen, la palabra japonesa para describir la parálisis de sueño, "Kanashibari" me tiene una eufonía encantadora.

Si y no. Puedo ver la escena como la representación de la parasomnia de manera simbólica. En un sentido más literal, quizás no, en mi caso jamás tuve ninguna presencia sentada en mi pecho, pero sé que es muy común.

- Su obra *The vigils of Henry Fuseli*, mana de la inspiración al contemplar a Fuseli, pero se acerca más a su obra *The Nightmare* de 1791 que a su primera versión *The Nightmare* de 1781. ¿Por qué escogió la segunda versión para su representación? ¿Sabía que Fuseli realizó varias copias inspirándose en la primera debido al éxito que obtuvo?

Sabía que Fuseli realizó varias copias, de hecho, no es la primera vez que cito a Fuseli en mi trabajo. La segunda versión es superior en mi opinión, más que nada por la manera en que está representado el caballo y incubo. También la composición de esta versión se adapta mejor a ser portada de libro. Encuentro fascinante cuando un autor hace varias copias de una misma imagen, siempre siento que las obras posteriores están enriquecidas o tienen una nueva dimensión, particularmente con Fuseli y Arnold Böcklin con su "Isle of the dead".

- De nuevo, en referencia a su obra: ¿Por qué utilizó esos colores e iluminación para su representación?

Como recurso narrativo, para escenas nocturnas, prefiero una luz difusa y un ambiente más etéreo. Desafortunadamente a veces me olvido de mis propias reglas mientras trabajo y terminé creando más contraste de lo necesario, pero creo que un accidente feliz, como diría Bob Ross. Los colores rojo y verde vienen de la primera vez que vi un cadáver en descomposición en fotos de una morgue. Pasado el shock inicial, me llamó la atención que la paleta de la descomposición sean dos colores complementarios que también sean los colores de la navidad, así que tengo una debilidad por ellos.

- ¿Quiso realizar una versión idéntica a la obra de Fuseli siendo un espectador en tercera persona de la experiencia? ¿Le parece interesante representarlo en primera persona?

No necesariamente, quería que el título de la obra sea parte de su narrativa. En la ilustración siempre estoy trabajando con el contrapunto entre texto e imagen, así que me pareció interesante ponerle ese título y afectar la percepción de la misma.

- El incubo que representa está mirando a la durmiente sin posarse sobre su pecho, como ocurre contrariamente con la obra de Henry Fuseli, ¿Por qué quiso representarlo de espaldas al espectador? ¿Se inspiró en alguna figura para la representación del incubo?

No soy gran fan de Frazetta y realmente poco o nada me llama la atención de su obra, principalmente no me gustan mucho los monstruos que tienen la fisiología de un primate que están muy presentes en su trabajo. Pero en este caso en particular quería rescatar ese elemento, por su energía primordial, por eso el físico de incubo está basado en un gorila del cuello para abajo, el rostro del mismo es una masa de pelos sombría donde es sugirió el brillo de un solo ojo. El incubo de Fuseli de 1781 me da la impresión de ser un gnomo cascarrabias más que un demonio, en la versión de 1791 ya está representado de una manera más diabólica, pero en ambas versiones, la mujer está con los ojos cerrados y si los abre probablemente su primer contacto visual no sea con el demonio. En mis episodios de parálisis de sueño, la parte que más perturba es ver presencias extrañas, por ende, en mi versión de "La pesadilla" la protagonista está con los ojos abiertos, entonces tener al incubo a la altura de su mirada obedece a la narrativa que tenía planeada para la obra.

- ¿Cuál es la postura que has querido tomar del caballo en esta representación? ¿Se mete en escena o está ajeno a la experiencia?

Es un elemento pasajero que está ajeno a la experiencia, de hecho, la protagonista no está al tanto de su existencia. Estaba pensando en él como un elemento que se pasea de fondo como las secuencias de sueño en las películas de David Lynch. El rostro del caballo en mi versión es una forma sin rasgos, salvo por unos diminutos ojos de cabra...

- ¿Qué le interesaba de la postura de la mujer? ¿Está luchando contra su parálisis del sueño o se representa como una delicada mujer indefensa?

Principalmente ser una exageración de la postura de la mujer en la obra de Fuseli. Para mí la parálisis de sueño siempre involucra una lucha por recuperar el control, no podría asociar otra acción con ella.

11. Me gustaría preguntarle si ha sufrido o padecido personalmente la parálisis del sueño. En caso afirmativo, ¿Cree que su experiencia ha podido influir en su versión de la obra de Fuseli?

Sí, definitivamente ha influido, citó ejemplos más puntuales en las respuestas anteriores. He sufrido parálisis de sueño, como mencioné antes. De hecho, estoy trabajando un libro de ilustraciones titulado "El Evangelio de la Petrificación" sobre mis experiencias con parálisis del sueño.

12. ¿Cuál cree que es la mejor forma de poder representar las sensaciones de la parálisis del sueño? ¿Se puede representar una sensación? ¿Qué dificultad le ve al plasmarlo en papel?

La mayor dificultad siempre es plasmar el sentido de terror abyecto. Quizás no sea posible, pero vale la pena hacer el intento. Como te dije más arriba, Fuseli capturar la atmósfera y la sensación conceptualmente, a mí, solo me basta citar para lograr lo mismo. En la pintura realista siempre se recurre a lo abstracto para lograr el realismo (cosa bastante irónica), yo aplico el mismo concepto, solo que, al factor narrativo, algo así como una narración literal que recurre a lo simbólico para lograr lo literal.

13. Su obra forma parte de la portada del libro *A darke Phantastique* de Jason V. Brock, ¿podría darnos más detalles sobre ello?

La obra inicialmente fue una comisión de portada para una antología de terror titulada "A Darke Phantastique" donde un grupo de escritores de weird fiction experimentaban con el realismo mágico en el género. Se me otorgó carta blanca para realizar la portada y goce siempre de completo control artístico sobre la creación de la misma con la única condición de que debía de leerme la antología completa. Para mí, siempre es un desafío ilustrar ese tipo de obras porque me pregunto ¿"Como hago para representar a todos los autores?" así que tomé la decisión de considerarme a mí mismo como parte de la antología y mi aporte de "literario" sería la imagen de portada. Compuse "The Vigils" como un cadáver exquisito de imágenes de pesadilla, teniendo de punto de partida un homenaje a Fuseli.

14. Para finalizar, y basándome en un área antropológico y sociológico, estoy también realmente interesada en cómo se ve la parálisis del sueño desde el punto de vista cultural en diferentes países. ¿Podría contarnos cuál es la perspectiva que se respira acerca de esta parasomnia en su ciudad? ¿Qué creencias y actitudes se manifiestan acerca de la parálisis del sueño? ¿Cree que éstas cambiarán si se les explica lo que es y se les informa detalladamente?

Asunción del Paraguay es una ciudad mayormente católica, que sufre todavía de una importante falta de educación que data desde tiempos de la dictadura y no se ha sabido remediar. La mayoría de la gente atribuye la parálisis de sueño a presencias demoníacas y desgraciadamente tenemos una corriente anti-ciencia y anti-intelectual muy presente que no ayuda a despejar estos mitos, y el pesimista dentro mío no cree que ninguna de esas actitudes cambie inmediatamente. Cabe destacar, que localmente, no tenemos ningún dominante o característica particular sobre la parálisis de sueño.

Para cerrar con un relato más personal, cuando compartí mi experiencia muchos conocidos me pidieron que rezara o bendigan mi hogar, a pesar de presentarles evidencia tras evidencia de que no había absolutamente nada sobrenatural. Coincidentemente, adopte un gato que dormía todas las noches conmigo, así que cuando finalmente cada fibra de mi ser desistió de intentar explicar de manera racional la parasomnia, terminaba diciendo: "Mira, Empanada (el nombre del gato) duerme conmigo todos los días, ¿te parece que sí había un demonio o un fantasma, el gato no iba a ser el primero en irse, como en las películas?" y ese resultaba el final de la discusión. Ahora me pongo a pensar, ¿quizás todas estas creencias erróneas cambiarán si el que les explica tiene un gato?

Muchas gracias por su tiempo, su aportación y su dedicación.



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

On May 21th, 2020,

I, **Nicolas Bruno**, authorize the doctoral student and predoctoral researcher Amaia Salazar from the Department of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, Spain, to use the information obtained from this interview where I will appear as the interviewed artist. This interview will only be used for research and academic purposes, which will be included in Amaia Salazar's doctoral thesis together with other interviews with contemporary artists and academic researchers.

I declare that I am signing on my own free will and without force or coercion or intimidation of any kind.

The signature of both parties, the interviewee and the interviewer, implies the acceptance and fulfilment of the rules described in this contract.

The Interviewee

Nicolas Bruno

The Interviewer

Amaia Salazar



Interview with Nicolas Bruno for the doctoral thesis:
*Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis:
An approach from art*
by Amaia Salazar

General Questions

1. To begin with, could you tell me a little bit about yourself? (Where you studied, your interest in fine arts, etc.)

I studied at Purchase College of New York, where I received my BFA in Photography in 2015. My studio practice is based in Northport, New York, where I photograph and fabricate props for my compositions.

2. Why did you choose this medium of representation (photography)?

Photography has always been an interest of mine, starting from being a toddler. My mother would buy me disposable cameras, and I would shoot hundreds of pictures with them. She would get the film developed and I would marvel at the process of turning a photograph into print. Photography became second nature to me in my academic studies, and quickly became my voice to channel my artistic experience.

3. What are your main sources of inspiration (images, artists, etc.) that could have influenced your artwork? (Inspired by their strokes, colors, etc.).

My main inspiration comes from weaving together my terrifying experiences of Sleep Paralysis with surreal self portraiture. This therapeutic translation of night terror to image helps me understand what happens within each dream. My outside influences include 19th century Romanticists, historical texts of occultism, and dream symbolism. I look to contemporary artists like Joel Robison, Brooke Shade, and Terrence Drysdale for inspiration. I mostly look at artists of the past in alternate mediums, such as John Atkinson Grimshaw, Caspar David Friedrich, and Francisco Goya.

4. How would you artistically define your photographs?

The genre of my work generally resides within Surreal and Conceptual photography. I also build my props and costumes, so the art in its entirety becomes multidisciplinary. I consider myself to be an artist rather than just a photographer.

5. Why and how did you start to be interested in the dream world as a representation?

After suffering from sleep paralysis almost every night, I found that I had no way to express what I was seeing and feeling. By transforming the experiences into art, I finally found a voice to speak about something that is otherwise impossible to describe. I began to uncover large amounts of information about my subconscious through this process. I've learned more about myself than I ever could imagine through exploring the world of dreams. Many wish to pioneer the physical world, whether it be space or the depths of the ocean, but for me, I look to pioneer the world beyond sleep.

6. Why are you interested in these issues? What do they inspire you to do?

The interest began out of personal research to see if I could make sense of my sleep disorder. My artistic process has given me a tool to explore the issue more deeply, and help others do the same. Sleep paralysis is not widely understood by the general public, and I've made it my mission to spread awareness to it through my art.

7. What importance or role do your works take under the point of imagination? Do you represent realities or do you create them? Since hypnagogic hallucinations in sleep paralysis are usually very realistic.

The creation of my artwork begins in my dream journal, where I log the majority of my experiences. I will transform the log, whether it be a quick sketch or description, into a more artistic sketch that helps me visualize the concept. I will portray the characters I see, emotions that I feel, and physical aspects of each dream, either in a literal sense or through symbolism that I've pioneered. This blend of dream and invented symbolism allows me to explore each scenario with complexity and originality. The symbols also allow me to portray aspects of the dream that are not easy to replicate, such as being swallowed by my mattress, figures levitating above my bed, or being strangled by shadow hands.

8. As I understand it, you suffer from sleep paralysis. Is that right? If so, what was the purpose of entering into the representation of experiences such as sleep paralysis? Have you represented other parasomnias?

The purpose of representing my sleep paralysis was to transform my negative situation into something positive and tangible that I could share with the world. I also experience Out-of-body experiences (OBEs) and Lucid dreaming, which often find their way into my creations. Sometimes the OBEs can be more terrifying than the figures I see in sleep paralysis.

9. Do you represent your own or other people's experiences? Do you collect testimonials?

I have transformed the dreams of others in private exchanges in order to help them cope with their dreams. I have created an anonymous submission log that my followers can submit to which helps me find similarities in dreams across the world.

10. What is the most difficult thing to represent in a personal experience or that of others through photography? Is it complicated to represent sensations? What difficulties or challenges have you encountered in your work?

I find that it's difficult to represent feelings and accounts of dreams (both personally and for others) because dreams contain so much complex information. Cultural aspects and personal experiences also can alter the meanings of certain symbols. In my opinion, the only way to overcome the complexity of transforming dreams into artwork is through repetition. Developing symbols is a great way to help express complexity and also allows for stylization to begin, creating not only an account of a dream, but a visually interesting artwork.

11. What reactions or opinions have you found from the public regarding your themes? Something that surprised you or you discovered?

When I first began this project, I was nervous to share it with the public in fear of being judged. I found that once I released the work, the response was the exact opposite. I began receiving countless messages from sleep paralysis sufferers around the world, which made me feel less alone. Major news outlets helped share my story and begin a dialogue about this sleep condition with the public. I believe that it's important to share your personal experiences and struggles through an artistic medium, as art becomes a universal language for all to understand.

12. As you know, I am specializing my doctoral thesis in the representation of sleep paralysis. I am very interested in your photographic project as an artist representing this parasomnia. Could you tell me a little about these works? Are they part of a project, what is their title? How many photographs make up the project? Do they follow a line or narrative or are they independent?

*The artworks that I create are part of a continuous body of work that encompasses my experiences with sleep paralysis as my life progresses. The images are released upon their creation, but the dreams represented are not chronological. It often takes me a few months to tackle complex dreams, whether it be the difficulty of creating a certain prop, or formulating the composition itself. Certain artworks have reoccurring characters or themes. There are a few works that are tethered to each other, such as *The Escape Artist Pt. 1* and *Pt. 2*.*

13. Most experiences of sleep paralysis happen indoors (rooms, for example). I find your photographs very interesting because you recreate settings in outdoor spaces. Could you explain to us why you chose these spaces?

I travel to outdoor spaces that contain environmental symbols, such as murky marshlands, deep woods, or shorelines. These symbols help me express complexities like the feeling of drowning, being sucked into my bed, or being in a thicket of a dark forest. I return to places that I explored in my childhood on Long Island for the majority of my photographs. I feel that these areas have certain magic to them and help me feel comfort when creating my artworks.

14. You also add the interaction with elements such as fire or water. What symbolism do you give to it?

In my works, fire symbolizes the burst of anxiety that a sleep paralysis sufferer feels when waking up in the paralyzed state. It also can symbolize the looming fear or danger that is often experienced or sensed within the room. The use of water in certain compositions helps me express the aspect of being stuck between the waking world and sleep. My characters, halfway submerged, are stuck between these two realms. Ladders in the water are often used to help express the transition between these realms. Water can also symbolize the feeling of drowning and being pulled off of your bed, similar to an ocean tide.

15. Through your photographs do you try to represent visual hallucinations or is it more of a sensory representation of sleep paralysis? What common characteristics do you want to represent?

I represent visual, auditory, emotional, and physical hallucinations through my work. The common characteristics of figures looming above my bed, being pulled off of/through my mattress via an unseen force, being choked, a pressure on my chest, feelings of drowning, and the burning anxiety of waking up paralyzed.

16. In reference to your photographs, do you follow any common line of composition or do you experiment in every scene?

I work with a similar lens focal length and method of composition for my work to create uniformity, but the way that I achieve my compositions can be experimental, especially when working with environments that have variables (changing tide patterns, wind variances, changing cloud coverage). I often have to work with or against nature when creating each piece.

17. Your photographs are represented as concrete moments. The spectators see in third person the scene that happens, the experience. Why did you want to make it in third person? Do you find it interesting to represent it in the first person?

I enjoy the aspect of shooting in third person to allow the viewer to peek into the world of sleep paralysis. The aspect of being trapped in a sleep paralysis experience is very isolating and alone. I want the viewer to see the calamity that exists within these personal moments. I also like to create anonymity within my work, one reason being that my figures are almost always faceless, and also to allow the viewer to imagine themselves as the characters within the work.

18. What do you think is the best way to represent the sensations of sleep paralysis? Can a sensation be represented? What difficulty do you see in putting it down on paper?

I find that researching materials and the natural world helps me express the sensations within the dreams, such as using rope to symbolize the choking feeling, the flickering of a vulnerable candle flame to represent the fleeting hope of surviving the experience, or a blacksmith's anvil to showcase the pressure one feels on their chest. I model for the majority of my characters, and I get to experience these uncomfortable scenarios first hand. I will wrap the rope around my neck, dive into a murky marsh, and experience other stimuli in the waking world, which lets me compare them to my feelings within the dreams. If they match or are similar in each world, I know that I can express the aspects of the dream accurately.

19. We have seen that you have released a new collection of jewelry inspired by sleep paralysis, could you tell us a little bit about it?

My artistic process spans into multiple mediums, one of them being sculpture. The props that I create often can exist as sculptures themselves. Thinking in this 3D process gave me the idea to create jewelry pieces of my works that could act as talismans for others, possibly giving them inspiration to tackle their own dreams, or to serve those who do not collect artworks but wish to engage with my project. I enjoy the aspect of expanding my “artistic universe” through new mediums to help me create differently and keep my ideas flowing.



20. Finally, based on an anthropological and sociological area, I am also really interested in how sleep paralysis is seen from a cultural point of view in different countries. Could you tell us what the perspective is on this parasomnia in your city? What beliefs and attitudes are manifested about sleep paralysis? Do you think these will change if they are explained and informed in detail?

The majority of entries I've received from sufferers around the world have all pointed in the cultural direction of religion. Many sufferers are subject to religious remedy from family members, such as blessings of the house, superstitious ritual, or in small amounts, exorcism. In my personal experience, my parents did the same thing for me, trying to “cure” the sleep paralysis through religious means. This may work for some, but the underlying cause of sleep paralysis is medical, whether it be a breathing disorder such as apnea, a neurological disorder such as narcolepsy, large amounts of stress, and many more aspects. My goal is to spread awareness of the condition and help sufferers understand what they are experiencing can be remedied through medical and therapeutic means, rather than thinking they are afflicted by a demon. This lack of education drives many young sufferers into depression, such as myself in my teenage years. I do not want this to happen to anyone else, and I hope that my artwork can make an impact to help spread the word of the condition to those in need.

Thank you very much for your time!



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

On April 13th, 2020,

I, **Andrea Cziesso**, authorize the doctoral student and predoctoral researcher Amaia Salazar from the Department of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, Spain, to use the information obtained from this interview where I will appear as the interviewed artist. This interview will only be used for research and academic purposes, which will be included in Amaia Salazar's doctoral thesis together with other interviews with contemporary artists and academic researchers.

I declare that I am signing on my own free will and without force or coercion or intimidation of any kind.

The signature of both parties, the interviewee and the interviewer, implies the acceptance and fulfilment of the rules described in this contract.

The Interviewee

Andrea Cziesso

The Interviewer

Amaia Salazar



Interview with Andrea Cziesso for the doctoral thesis:
*Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis:
An approach from art*
by Amaia Salazar

General Questions

1. To begin with, could you tell me a little bit about yourself? (Where you studied, your interest in fine arts, etc.)

I studied costume design in Hamburg. During this time, I started to paint. After 5 years at theaters, I have been working as a media designer for 25 years. For the past 15 years, photography or staging and photo montages have been my profession, now I am increasingly working analogue again.

2. Why did you choose this medium of representation (photography)?

With photography or digital photo montage, I have the opportunity to bring together everything I love and dream of stories. For me, this way of working is the ideal symbiosis of my former job (costume design), current job (image processing on the computer), my painting and photography.

3. What are your main sources of inspiration (images, artists, etc.) that could have influenced your artwork? (Inspired by their strokes, colors, etc.).

I find inspiration in fairy tales, in the theater, in weird stories and with the old masters. Artists that inspire me: Hieronymus Bosch, Pieter Brueghel, Lucas Cranach, Berlinde de Bruyckere, Sarah Moon, Jonas Burgert, Cornelia Schleime, Peter Doig, Bill Viola, Matthew Barney

4. How would you artistically define your photographs?

I can not say anything about this.

5. Why and how did you start to be interested in the world of reverie, imagination or the representation of stories with ghostly touches as a representation? Why are you interested in these issues? What do they inspire you to do?

As a child, fairy tales sparked my imagination. But I'm only not interested in the beautiful. I really like the bizarre and morbid.

6. What importance or role do your works take under the point of imagination? Do you represent realities or do you create them?

Neither. I actually take realities (photos) and come up with stories that I then realize with digital montage.

7. Are you based on a reality or a fiction? Do you represent your own or other people's experiences?

My experiences mostly have nothing to do with my pictures. There are memories that flow into it. There are very different works by me now, so I don't really know the answer to this question. Almost all of my pictures have something unreal and dreamy.

8. What difficulties or challenges have you encountered in your work?

Not that many, actually. Sometimes I couldn't take pictures where I wanted to, for example in old houses.

9. What reactions or opinions have you found from the public regarding your themes? Something that surprised you or you discovered?

Some of my series of pictures are repugnant to many people, which I cannot really understand.

10. As you know, I am specializing my doctoral thesis in the representation of sleep paralysis. I am very interested in your photography "The Nightmare" as an artist representing this parasomnia. Could you tell me a little about this work?

From 2012 to 2015, I recreated a series of well-known masterpieces using digital photo montage. The Tower of Babel was the first image of this kind, followed by masterpieces on the subject of food for an exhibition. I have always tried to give the picture a strange touch or to incorporate components critical to society (e.g. mountains of garbage). Füssli's Nachtmahr followed, although I cannot tell you why I chose it. I probably already had ideas about which objects I would use to exchange the figures.

Specific Questions

In reference to your photograph:

11. As the title of your photograph *The Nightmare* says so well, we assume that you know the work *The Nightmare* (1781) by Henry Fuseli. How did you know him? What do you think about his work? What catches your Fuseli's attention?

Yes, this work served me as a template. I already knew it from art history classes. I was scratched by this completely white, pale woman, who was lying there as if poured out. And the strong light-dark contrast.

12. The investigation that I am carrying out is linked to an approach to the representation of sleep paralysis and it is said that the first representation that approached this parasomnia was with *The Nightmare* by said author, due to the sensations that emanated from his painting. Have you heard of this parasomnia? Did you know that there are theories regarding the representation of sleep paralysis through Fuseli's work? Do you think that Fuseli manages to represent the experience and feelings of this parasomnia?

I knew nothing of these theories. Honestly, I always thought that woman was dead.

13. Your work *The Nightmare* originates from Fuseli inspiration, but is closer to his work *The Nightmare* of 1791 than to his first version of *The Nightmare* of 1781. Why did you choose the second version (1791) for your photo? Did you know that Fuseli made several copies inspired by the first due to the success it obtained?

I didn't know there were 2 versions.

14. Did you want to make an identical version of Fuseli's work as a third-person spectator observing the scene? Do you find it interesting to represent it from the first person perspective?

As I said, I wanted to re-create this famous painting by Füssli.

15. Referring to your work: Why did you use those colors and lighting for your photography? Tell us a little about it please.

I wanted it to be similar to the original. I find the perspective you take representing the incubus and the horse through animals such as monkey and a camel very interesting.

16. Could you explain the reason for your choice of these animals? Do you have any symbology or parody? Like the sink on the left, could you tell us about your intent?

The fact that I took the camel and the monkey is for practical reasons. I had to take animals that exist in reality. The horse in Füssli's painting looks very panicked. And there I found a calm camel quite fitting, a strong contrast. It was the same with the sink. I didn't have a photo of a dressing table and I found this sink from a hairdressing salon in my photo archive.

17. What interested you about the woman's posture? Are you struggling with your sleep paralysis or do you represent yourself as a delicate helpless woman?

I think it's nice how it is there. Why did she slide off the bed like that? A little unrealistic. As I said, I thought she was already dead. Maybe strangled? I myself have no problem with my sleep. And I didn't want to present myself at all.

18. Have you previously created interpretations of paintings or narratives typical of eighteenth-century romanticism, such as horror literature? What approach does terror and imagination bring to your photography?

It is actually the only 18th century painting that I have reproduced.

19. I would like to ask you if you have personally suffered or suffered from sleep paralysis. If so, do you think your experience may have influenced your version of Fuseli's work?

No, I have never had sleep problems.

20. What do you think is the best way to represent the sensations of sleep paralysis? Can a sensation be represented? What difficulty do you see in putting it down on paper?

I can not answer.

21. Finally, based on an anthropological and sociological area, I am also really interested in how sleep paralysis is seen from a cultural point of view in different countries. Could you tell us what the perspective is on this parasomnia in your city (Hamburg, Germany)? What beliefs and attitudes are manifested about sleep paralysis? Do you think these will change if they are explained and informed in detail?

I can not answer.

Thank you very much for your time!



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

On May 13, 2020,

I, François Harray, authorize the doctoral student and predoctoral researcher Amaia Salazar from the Department of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, Spain, to use the information obtained from this interview where I will appear as the interviewed artist. This interview will only be used for research and academic purposes, which will be included in Amaia Salazar's doctoral thesis together with other interviews with contemporary artists and academic researchers.

I declare that I am signing on my own free will and without force or coercion or intimidation of any kind.

The signature of both parties, the interviewee and the interviewer, implies the acceptance and fulfillment of the rules described in this contract.

The Interviewee



François Harray

The Interviewer



Amaia Salazar



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Interview with *François Harray* for the doctoral thesis:
Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis:
An approach from art
by Amaia Salazar

General Questions

1. To begin with, could you tell me a little bit about yourself? (Where you studied, your interest in fine arts, etc.)

I study photography at the Atelier Contraste in Brussels and obtain also a Master's degree in History of Art, specializing in modern and contemporary art, from Brussels Free University (ULB).

I'm writer of novels. (More infos : <https://www.francoisharray.com/about.html>)

2. Why did you choose this medium of representation (photography)?

I took my first photographs when I was 6 years old, My father was photographer and gave all opportunities to use his labo for developing my pictures I took with a small Kodak camera.

Since this period, I always use this média to express my self. Camera is my third hand.

3. What are your main sources of inspiration (images, artists, etc.) that could have influenced your artwork? (Inspired by their postures, gaze, colors, etc.).

Every plastic art can influence me. But especially painting from all periods. Only one thing is important is the human presence.

At the start of this specific work (2010), I first became interested in major works in the history of art to hit the spirits. Then I approached more confidential works which touched me to finally be interested in the more contemporary period.

Currently I continue these three approaches but also create my own images which are much darker (in general), radical and political.

4. How would you artistically define your photographs?

ArtHistoryPics (my work) is a QUEER homo (erotic) photographic diversion questioning social roles that draws inspiration from the history of art and from the contemporary era. This concept questions social and religious determinism, gender issues, political correctness, and a simplistic heteronormative view of society.

It is an empirical study that claims otherness, by opposing exclusion. This galleries are a resistance against moral order and the doctrinaire approach.

5. Why and how did you start to be interested in the world of queer gender and social roles in art history as a representation?

I first became interested in the gay question in the 1970s when I discovered, as a teenager, that I was. It was not easy, especially since at the time, homosexuality was still considered illegal. I started to read a lot, to study the subject. Then came the 80s and AIDS when we were called plague victims carrying death.

It was in the 2000s that I discovered the concept of Gender Queer which fascinated me but also all social issues. Being an art historian and photographer, it was at this moment that I decided to express myself thanks to these two skills in the service of a visual art.

6. Do you represent or create realities or fictions? Apart from representing versions of different works of art, are you also trying to capture contemporary realities? Do you represent your own or other people's experiences?

I also create realities. I reclaim in my own way works from the history of art but also from the contemporary era. But also, I represent my own visions on the subject.

7. What difficulties or challenges have you encountered in your work?

The meeting of three very different audiences. The first audience, called "the general public" is only interested in my wise works. Without too many eros, no "violence" of soft plastic works like, for example my "Young man with a pearl.

A second mainstream GAY audience who will love romantic, erotic photographs where the handsome guy's aesthetics are essential. But often they dislike aggressive and "violent" pics. And the third group, much more underground, PUNK QUEER who are "anarchists" and who like my trashy photos, very sexual. It took me a while to understand all of this. Currently, but not exclusively, I am heading towards the QUEER side even if the sales are much more difficult because everyone is broke.

8. What reactions or opinions have you found from the public regarding your themes? Something that surprised you or you discovered?
See above.

I was surprised by the second category, in fact very close to the main public. I thought they were more "underground"

9. As you know, I am specializing my doctoral thesis in the representation of sleep paralysis. I am very interested in your photography *The Nightmare* as an artist representing this parasomnia. Could you tell me a little about this photograph? Could you tell us about your project *ArtHistoryPics* and *Tableaux*?
Please, could you please specify the year of creation? 2013

First of all, I had no knowledge about sleep paralysis. My version of Fuseli's nightmare comes from a primary interest in the notion of nightmare itself. I wanted to represent my worst representations that I had of the world. So I chose what repelled me the most in our humanity, namely: capitalism and religions. (it is not very original but it remains for many a real breed)

I would have preferred to sleep with an Incube (little devil) ;-)

As at the same time I work all my photos on the level of the question of gender, I chose a young man to represent "the lover" of Fuseli.

I also decided to modernize the painter's romantic background, wanting to signify that this theme was timeless.

As you know, "Arthistorypics" reclaims art history works from Queer photographic paintings. In this concept, the "Tables" gallery deals with scenes with several characters where the narration is very present

10. As the title of your photograph *The Nightmare* says so well, we assume that you know the work *The Nightmare* (1781) by Henry Fuseli. How did you know him? What do you think about his work? What catches your eye in Fuseli's attention?

I discovered "The nightmare" at the Free University of Brussels during my studies in art history. I am really fascinated by the latent and "unbridled" sexuality that this romantic picture gives off, as well as its fantastic side (like for example the "hallucinated" eyes of the horse) But also on the "abandoned" side of the woman.

It is a captivating work that captures the viewer's attention from the first second. What is going on? This complex picture, even if it can be read in different ways, gives off a sulphurous aura

11. The investigation that I am carrying out is linked to an approach to the representation of sleep paralysis and it is said that the first representation that approached this parasomnia was with *The Nightmare* by said author, due to the sensations that emanated from his painting. Have you heard of this parasomnia? Did you know that there are theories regarding the representation of sleep paralysis through Fuseli's work? Do you think that Fuseli manages to represent the experience and feelings of this parasomnia?

I didn't know about the theory of parasomnia until I discovered your work.

The fantastic heightened side of the pose is very "Drama Queen" for me. We are very close to Queer codes. He could possibly approach these moments of paralysis crushed here by the weight of "shameful" or unfulfilled sexuality.

Specific Questions

12. In reference to your photograph:

- Your work *The Nightmare* originates from Fuseli inspiration, but is closer to his work *The Nightmare* of 1781 than to his second version of *The Nightmare* of 1791. Why did you choose the first version (1781) for your photo? Did you know that Fuseli made several copies inspired by the first due to the success it obtained?

I knew there were several versions. I chose the version of 1781 only for questions of composition. In photography, it is more difficult - even if possible with Photoshop - to twist and deform bodies. The pose of 1781 was better suited to stage Anatole, the young man in a situation of parasomnia.

But I find, today that the version of 1791 imposes itself much more on the spectator. By the proximity of the young woman, we are plunged directly into the dream, almost forcing us to live it. In terms of composition, this version is emotionally much more powerful.

- Did you want to make an identical version of Fuseli's work as a third-person spectator observing the scene? Do you find it interesting to represent it from the first person perspective?

Upon reflection, I should have brought in the viewer as being in the first person. My version concerns a spectator who observes the scene in the third person.

- Referring to your work: Why did you use those colors and lighting for your photography? Tell us a little about it please.

I wanted to modernize the scene because it is a timeless theme, I chose bright colors to energize the extent of the nightmares.

- I find the perspective you take representing the incubus and the horse very interesting. I see characters like religion (incubus) or a clown who could be a representation of capitalism (horse) attacking the sleeper. Could you explain the reason for your choice of these characters? Do you have any symbology or parody? As well as the scenography marked by the orange sofa and the curtains.

You are quite right. The incubus has metamorphosed into a religious symbol just like the horse into an obvious emanation of capitalism (neoliberalism) As I have already pointed out, these two themes represent, for me, for two of the main nightmares of humanity. With regard to the sofa and the plastic back, these add an urban erotic touch (a bit sado-maso) which refers to the erotic atmosphere of the original.

- What interested you about the woman's posture?

The attitude is very ambiguous. I was interested, at first glance, by the lascivious position of the model - very exaggerated (baroque) and therefore very "drama queen" like I search in my queer work - long before understanding the notion of possible suffering from having been abused. In my opinion, Fussli does not seem to have insisted on the "dolorosa" side at the level of the expression of the woman. He is not clear.

- Have you previously created interpretations of paintings or narratives typical of eighteenth-century romanticism, such as horror literature? What approach does terror and imagination bring to your photography? The paintings are usually dark, based on the sublime and the terrifying but your images are more cheerful, fun and ironic. But they manage to transmit the same essence, which is fascinating!

I have not yet dealt with 18th century paintings, but that will not be long. For the moment I work very dark images on the uestion of the war (in general) but they are not inspired by other works (<https://www.francoisharray.com/the-war.html>)

Thanks for the compliment.

13. I would like to ask you if you have personally suffered or suffered from sleep paralysis. If so, do you think your experience may have influenced your version of Fuseli's work?

I don't think I suffered from sleep paralysis

14. What do you think is the best way to represent the sensations of sleep paralysis? Can a sensation be represented? What difficulty do you see in putting it down on paper/photo?

Do you suffer from sleep paralysis?

In my opinion, if we want to plastically represent a situation of sleep paralysis, I would make the body and the facial features more worried, even more tense, and not in a position too addicted, even lascivious. I am not sure, but that only engages me, that the model of Fussli (and my photography also) clearly represents this type of pathology?

15. Finally, based on an anthropological and sociological area, I am also really interested in how sleep paralysis is seen from a cultural point of view in different countries. Could you tell us what the perspective is on this parasomnia in your city (Brussels)? What beliefs and attitudes are manifested about sleep paralysis? Do you think these will change if they are explained and informed in detail?

I'm sorry but I had absolutely no knowledge of this problem. Unfortunately, I cannot answer your question.

Thank you very much for your time.



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

A día 9 de marzo de 2020,

Yo, D./Dña. **Jeison Malagón Moreno**, autorizo a la doctoranda e investigadora predoctoral **Amaia Salazar** de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid (España) la utilización de la información obtenida de esta entrevista donde figuraré como artista entrevistado/a. Esta entrevista se utilizará únicamente con un fin investigador y académico que se mostrará en la tesis doctoral de Amaia Salazar junto a otras entrevistas realizadas a artistas coetáneos e investigadores académicos.

De acuerdo con todos los puntos citados previamente, yo D./Dña. Jeison Malagón Moreno como entrevistado, entiendo el contenido y la naturaleza de este contrato, cediendo la autorización y el consentimiento a Amaia Salazar para que pueda utilizar la información obtenida de la entrevista escrita, firmando por mi libre decisión, propia voluntad y sin que medie fuerza ni coacción o intimidación de algún tipo.

La firma de ambas partes, tanto del **entrevistado** como de la **entrevistadora** supone la aceptación y realización de las normas descritas en este contrato.

Fdo. El entrevistado Jeison Malagón

Fdo. Entrevistadora Amaia Salazar



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Entrevista a Jeison Malagon para la tesis doctoral:

Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño:

Un enfoque desde el arte

por Amaia Salazar

1. Para comenzar, ¿podría contarme un poco sobre usted? (Dónde te formaste, interés por la ilustración, etc)

Soy diseñador gráfico de la Universidad Nacional de Colombia (sede Bogotá), aunque actualmente me dedico a la ilustración tiempo completo. Desde pequeño he tenido interés por la imagen y el dibujo como un lenguaje con mucho potencial comunicativo, por eso me he inclinado más por hacer ilustración.

2. ¿Cuál fue su interés o motivación principal para comenzar a representar este tipo de parasomnias y mostrarlas en un proyecto?

Cuando empecé a buscar ideas para mi proyecto de grado en la universidad, quería, primero que tuviera un enfoque social y segundo, que fuera un tema poco abordado desde la ilustración y la imagen. Opté por trabajar finalmente los trastornos del sueño a través de la ilustración, la razón principal era que yo siempre había padecido estos trastornos (parálisis del sueño, sonambulismo y terrores nocturnos), y de alguna manera me sentía como un bicho raro, la poca visibilidad y la ignorancia de estos trastornos por parte del sistema de salud, el estado y la sociedad en general, hacía que las personas que convivimos con estas parasomnias sufriéramos de estigmatización, discriminación y hasta rechazo en alguno casos. Con mi investigación noté que muchas de estas estigmatizaciones eran ejercidas desde la imagen aplicada a muchos campos, tales como el cine, la ilustración, la literatura, el arte y la televisión. De ahí mi motivación de indagar estos espacios para buscar la manera de resignificar visualmente como se ven estos trastornos, pero esta vez desde la perspectiva de la persona que los padece.

3. ¿Ha sufrido alguna parasomnia (Sonambulismo, narcolepsia, insomnio, parálisis del sueño, etc) que le haya impulsado o inspirado a realizar su arte?

Si, desde mi adolescencia padezco de parálisis del sueño, terrores nocturnos y sonambulismo, siendo esta última la que más me afecta en mi vida.

4. ¿Por qué eligió este medio de representación (la ilustración)?

Primero por mi inclinación por el dibujo y la ilustración editorial durante mi carrera. Segundo porque en la ilustración, si bien se habían abordado los trastornos del sueño, eran en la mayoría ilustraciones sueltas para ilustrar artículos o trabajos personales. Por eso esta vez quería realizar un trabajo más exhaustivo y robusto, tanto desde la investigación como desde el número de imágenes que quería producir.

¿Cree que es el que más se adapta a la representación de parasomnias?

No sé si es el que más se adapta, pero sí permite abarcar varias de las experiencias de las personas con parasomnias. Ya se ha trabajado este tema en muchos medios distintos, más que todo en el cine y la TV. Creo que el plus de las ilustraciones que hice fue que era una pequeña narración de 3 imágenes que no solo me permite ilustrar el momento del episodio del trastorno, sino también sus causas y sus consecuencias fuera del momento de dormir. Por ejemplo, una de las parasomnias que ilustre fue la narcolepsia, en la primera imagen relato el momento en que la persona cae dormida fulminantemente mientras trabajaba, en la segunda imagen ilustré lo que siente la persona mientras está dormida y en la tercera imagen abordé la reacción de su contexto social a toda la situación.

5. ¿Sus ilustraciones están basadas en experiencias personales o ajenas?

En un principio pensé en basarme solo en mis experiencias, pero concluí que haría el proyecto muy sesgado y personal. Por eso decidí empezar a entrevistar gente de muchos lugares del mundo, contactándolos a través de redes sociales. Me encontré con muchas comunidades en grupos de facebook que padecían parasomnias, muchas de ellas valoraban mucho el hecho de ser escuchados sobre cómo esto afectaba su vida. Eso ayudó mucho a enriquecer el proyecto y las ilustraciones, era como si una comunidad estuviera construyendo su propio imaginario visual. Además, los personajes de las ilustraciones no eran contruidos basándose en un solo relato, sino de varios. Sin embargo, el hecho de que yo padeciera de estos trastornos me ayudó mucho en la manera de abordar las entrevistas y las imágenes.

6. ¿Cuál es su objetivo a la hora de poder representar tales experiencias?

Ayudar a ampliar el universo visual y de imaginarios respecto a las parasomnias. Tengo la convicción de que las imágenes pueden construir realidades. Sentir de primera mano las consecuencias de estos estereotipos que existen hacia la comunidad con trastornos del sueño, me motivó a tratar de construir el relato esta vez desde el punto de vista del paciente.

7. ¿Qué reacciones u opiniones se ha encontrado del público respecto a esta temática?
¿Y respecto a su arte?

La verdad me sorprendió la buena acogida del proyecto por parte del público, especialmente de las comunidades con trastornos del sueño, se sentían identificados con las ilustraciones, los relatos y experiencias que estaban en el trabajo.

8. Como sabe, estoy especializando mi tesis doctoral en la representación de la parálisis del sueño. Me interesa mucho sus ilustraciones de la representación de la parálisis. ¿Podría hablarme un poco sobre ellas?

Esta serie de 3 ilustraciones fueron las primeras que boceté. Está basada en múltiples testimonios sobre parálisis, así que quise abarcar todos los síntomas y etapas de ésta parasomnia (que es de las más comunes). Al igual que todas las ilustraciones del proyecto, esta tiene un fuerte componente onírico, debido a las alucinaciones (tanto visuales como auditivas) que produce este trastorno. La sensación de impotencia, ansiedad y pánico era algo que quería transmitir. Esta es la única serie de imágenes en el proyecto en la cual no muestro la reacción del contexto social del paciente, pues esta es una experiencia muy personal, y muchas personas tienden a no contarle a los demás acerca de lo que vivió, ya sea por temor a que se burlen o a que lo asocien a locura o temas paranormales.

9. En referencia a sus ilustraciones sobre la parálisis del sueño:

- ¿Es una experiencia basada en una historia personal? (Si es así, ¿podría definir las sensaciones que quiso representar tras su vivencia?)

Aunque está basada en muchos relatos, hay puntos en común. Personalmente, cuando yo tengo un episodio de parálisis, me da cuando estoy entrando en el sueño profundo. No distingo claramente la realidad del sueño. Empiezo a sentir ansiedad y ganas de gritar. Lo peor es que estoy despierto y solo puedo mover los ojos, después empiezo a sentir una presión en el pecho. En algunos casos veo siluetas en mi habitación y empiezo a escuchar un ruido muy agudo, como una especie de timbre. Todo esto va escalando cada vez más y más hasta que por fin puedo liberarme. Me levanto cansado, asustado y débil, como si hubiera estado a punto de morir. Esto lo sufría unas 3 o 4 veces por semana.

- ¿Las tres imágenes son correlativas mediante una narrativa o se pueden interpretar de forma individual?

Las imágenes llevan una narrativa cronológica de lo que se experimenta en una parálisis. Si bien cada una puede funcionar individualmente, fueron creadas para funcionar en un mismo espacio.

- ¿Por qué utilizó esos colores e iluminación para su representación?

Todo el proyecto se manejó con paletas de colores limitadas, asociadas a cada experiencia en particular. Esta serie es la más oscura cromáticamente debido a que una parálisis casi siempre ocurre en nuestra habitación en horas de la noche cuando nos disponemos a dormir. Por lo general la única fuente de luz entra por la ventana y es muy limitada. El azul oscuro y el rojo me ayudaban a generar contraste entre las alucinaciones y la penumbra. Durante una parálisis uno tiende a convertir cada rastro de luz en parte de la alucinación, por eso el rojo en la imagen era la fuente de luz, pero a la vez hacía parte de las siluetas.

- ¿Quiso representarlo en tercera persona como si fuese un espectador que ve la situación desde fuera? ¿Le parece interesante representarlo en primera persona?

Una de las razones es que hacerlo en primera persona complejizaba representar algunas experiencias donde necesitaba mostrar el contexto del paciente. Puede que esta hubiese funcionado en primera persona, pero por cuestión de unidad con las demás imágenes decidí trabajarlas todas en tercera persona. Aunque en el caso de las imágenes de la parálisis, hubo una razón más, pues uno de los entrevistados afirmó haberse desdoblado durante una parálisis, es decir, en un punto de la experiencia él afirmó verse a sí mismo acostado en la cama. Así que esta podría considerarse que está compuesta en primera y en tercera persona.

10. ¿Tiene alguna fuente de inspiración (imágenes, artistas, etc) que le hayan podido servir de inspiración para su creación? (No tienen por qué ser artistas que representen la parasomnia, sino por la inspiración de sus trazos, colores, etc).

Claro, entre mis referentes visuales para este trabajo tuve varios. En cuanto a técnica, todas las imágenes son hechas con pincel y tinta china y coloreadas digitalmente, algo que aprendí de Yuko Shimizu, una ilustradora japonesa muy hábil en esta técnica. En cuanto a la composición y color, el trabajo de ilustradores como Norman Rockwell, James Jean y Asaf Hanuka me ayudó a resolver muchas cosas. Narrativamente el trabajo de Winsor McCay (de los primeros en tratar el sueño desde la historieta) y Gianni de Luca (muy virtuoso en el manejo narrativo de varias acciones en un solo cuadro). Pero debo confesar que al ver la película “Paprika” de Satoshi Kon me cautivó y me abrió la mente a representar lo onírico de manera visual.

11. Hasta ahora, una de las mayores representaciones de la parálisis del sueño se refleja en la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Füssli. ¿La conoce? ¿Conoce a este artista? En el caso de conocer su obra, ¿cree que le ha podido servir de inspiración inconscientemente para la creación de su ilustración como artista?; En el caso de no conocer su obra, ¿Qué opina sobre ella? ¿Cree, como artista, que representa bien la sensación y experiencia vivida de la parálisis del sueño?

Si conocía el trabajo de Füssli, de hecho, es de las primeras representaciones de una parálisis que se encuentran. Me parece que la pintura representa muy bien la experiencia, los recursos simbólicos que usa son muy fuertes y me sentí identificado con ellos desde que ví la obra por primera vez.

Antes de empezar a entrevistar pacientes y dibujar, tuve que investigar qué antecedentes habían abordado trastornos del sueño a través de la imagen, para tener claro desde donde se parte para generar nuevas imágenes. Todas estas imágenes me ayudaron como referente e inspiración para llevar a cabo el proyecto.

12. ¿Cuál cree que es la mejor forma de poder representar las sensaciones de la parálisis del sueño? ¿Se puede representar una sensación? ¿Qué dificultad le ve al plasmarlo en papel?

Creo que cada medio tiene ventajas y desventajas, tal vez sería interesante abordarlo desde la Realidad Virtual, ya que esta tecnología está creciendo rápidamente y podría crear situaciones inmersivas para experimentar cada trastorno. En mi caso fue un reto, pues solo contaba con las herramientas comunicativas que permite la ilustración, tales como figuras retóricas, trazos, colores, contornos y composición, entre otras. Puede ser

restrictivo en algún punto, pero también motiva a encontrar alternativas para transmitir y comunicar, y creo que la ilustración es un lenguaje muy rico en posibilidades. También me ayudó el hecho de hacer series de tres ilustraciones, pues abarcar gran parte del universo visual de cada trastorno en una sola imagen hubiese sido muy complejo y hubiera dejado mucho por fuera.

13. Estoy también realmente interesada en cómo se ve la parálisis del sueño desde el punto de vista cultural en diferentes países. ¿Podría contarnos cuál es la perspectiva que se respira acerca de esta parasomnia en su país, Colombia? ¿Qué creencias y actitudes se manifiestan acerca de la parálisis del sueño? ¿Cree que éstas cambiarán si se les explica lo que es y se les informa detalladamente?

Culturalmente creo que aún hay poco que se pueda decir. En mi país a parasomnias como el sonambulismo, la parálisis o los terrores nocturnos siempre se les ve con halo místico y paranormal, debido en parte a que Colombia es un país conservador y con mucha influencia católica que reduce las parasomnias a casos de problemas espirituales o de origen demoníaco. Esto también es causado en parte por la poca difusión e investigación que hay desde el sistema de salud y desde la comunidad científica de mi país, aunque por las entrevistas que hice a varias personas alrededor del mundo se podría decir que la situación no es muy distinta en los demás países. Los médicos muchas veces no están informados y tampoco les interesa diagnosticar a las personas que padecemos parasomnias. Para el trabajo que realicé tuve que trabajar de la mano con un somnólogo (médico especializado en el sueño) el cual maneja una clínica para ayudar a estas personas. De hecho, las piezas gráficas que surgieron del proyecto iban a ser destinadas para ser distribuidas en centros de salud, clínicas y consultorios, para que estas personas supieran dónde encontrar ayuda en caso de que se sintieran identificados con algún trastorno, como la parálisis del sueño.

Muchas gracias por su tiempo, su aportación y su dedicación.



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

On March 9, 2020,

I, **Joe Roberts**, authorise the doctoral student and predoctoral researcher **Amaia Salazar** from the Department of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, Spain, to use the information obtained from this interview where I will appear as the interviewed expert. This interview will only be used for research and academic purposes, which will be included in Amaia Salazar's doctoral thesis together with other interviews with contemporary artists and academic researchers.

I declare that I am signing on my own free will and without force or coercion or intimidation of any kind.

The signature of both parties, the **interviewee** and the **interviewer**, implies the acceptance and fulfilment of the rules described in this contract.

The Interviewee Joe Roberts

The Interviewer Amaia Salazar



Interview with Joe Roberts for the doctoral thesis:
Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis:
An approach from art
by Amaia Salazar

General Questions

1. To begin with, could you tell me a little bit about yourself? (Where you studied, your interest in the fine arts, etc.)

I trained as a graphic designer at Amersham & Wycombe College in the UK. I always wanted to illustrate, particularly book covers, and decided that graphic design would perhaps lead to more opportunities commercially, at least to start with, than going down a more traditional fine art route.

2. Your works represent a diversity that takes us scenes of science fiction, posthumanism and even the world of terror. Why are you interested in these issues? What do they inspire you to do?

It's never been anything else for me. Growing up I just assumed that everyone likes this stuff, and I remember it gradually dawning on me that that wasn't always the case. It's what today people might describe as "geek culture". I find it interesting and paradoxical that nowadays these themes can be both cult and yet hugely popular/populist, seemingly at the same time.

3. What importance or role do your works take under the point of imagination? Do you represent "realities" or do you create them? Do you think they can come close to reality or are they completely the origin of the imagination?

I feel that fantasy art is most effective when it sits just on the threshold of reality. I like to think of it as a place, out there in the "multiverse", parallel to ours, with just a few tweaks, or recalibration in the laws of nature, that allow for magic, or vampires, or "the force" etc. The original Star Wars movies did this well, as did Game of Thrones, in that they feel very relatable, real-world, almost like period pieces.

4. Would you categorize your works into a specific artistic movement? How would you define your illustrations?

Well, commercially, up until now, it's always been a respectful balance between the stuff

I'm into and what the client wants and can sell to mainstream retailers. This usually manifests as a sort of cinematic, hyper-realism. Recently I've been able to scale down the pro-work and I'm finally in a position where I can focus on what I want, without commercial compromise. I find that the work I'm producing now is what I would perhaps describe as pulp-romanticism, with more of a natural-media look, and far less "photographic".

5. Do you have any source of inspiration (images, artists, etc.) that could have inspired your creation? (Inspired by their strokes, colors, etc.).

Of course, but where to start. Growing up in the 70s and 80s I was hugely influenced by the fantasy, horror, and sci-fi artists of that time, in particular Boris Vallejo, Berni Wrightson and Jim Burns respectively, to name just a few. Right now I'm really into American illustration from the 1950s and 60s with artists like Tom Lovell and Dean Cornwell, crossed with Victorian classicists such as Herbert James Draper.

6. Why did you choose this medium of representation (illustration)?

As an art lover, I enjoy most mediums, but when it comes to creating work myself I just like to paint and draw, it's an impulse, I don't really over-think it.

7. What reactions or opinions have you found from the public regarding your themes?

I don't set out to shock, I just create the things I want to see; that said it surprises me sometimes how overwhelming positive the response to my work is and how rarely I receive a negative reaction. While it might be tempting to congratulate oneself for this, I think it's probably more to do with the way people consume content these days – in that they just follow the things they like, and ignore that which they don't.

8. As you know, I am specializing my doctoral thesis in the representation of sleep paralysis. I am very interested in your painting *The incubus horror*, as an artist representing this parasomnia. Could you tell me a little about your work?

*I was interested in depicting something resonant of the Satan/demon-child themes which were particularly popular with British horror movies during the 60s and 70s, using visual tropes such as the bride, and the sacrificial altar. I was also reminded of that scene in Andrzej Zulawski's *Possession*, where Isabelle Adjani's character has sex with a kind of octopus creature. I like the idea of the monster not being humanoid, partly because it's just more horrific, but also because it contrasts well, visually, with the beauty of a female subject. As for the way it's rendered, I'm a fan of the pulpy euro horror art of the 70s and 80s, particularly Italian work, like that of Emanuele Taglietti and his contemporaries.*

Specific Questions

9. In reference to your work:

- As the title says, *The Incubus horror*, I suppose that you know the pre-Romantic artist Henry Fuseli and his work *The Nightmare* (1781) very well. Do you know about him? In that case, how did you know about him? What do you think about

his work? What drew your attention? Do you think that the artist has a relationship with the subject matter that you make?

I think the first time I really thought about Fuseli's painting was through the Ken Russell movie Gothic, in which it is reimagined on screen. I was about 16 years old at the time, and really impressed by the image. I don't remember much else about the movie, but that scene along with its use on the VHS cover-art made a permanent imprint on me. I imagine therefore that it must on occasion, at least unconsciously, influence my work, and it is something that people reference sometimes in the comments I receive.

- The investigation that I am carrying out is linked to an approach to the representation of sleep paralysis and it is said that the first representation that approached this parasomnia was with *The Nightmare* by said author, because of the sensations that emanated from his painting. Have you heard of this parasomnia? Did you know that there are theories in reference to the representation of sleep paralysis through the work of Fuseli? Do you think that Fuseli manages to represent the experience and sensations of this parasomnia?

I am very aware of parasomnias as I have experienced sleep paralysis, night terrors, and hypnagogic hallucinations for most of my adult life. I'm in my late forties now and they're less common these days but they were particularly prevalent in my twenties. Fuseli clearly depicts an interpretation of the "hag attack" with the goblin figure, and its weight on the woman's torso.

- Is your painting *The Incubus horror* inspired by Fuseli? In that case, do you think it is closer to his work *The Nightmare* of 1791 than to his first version *The Nightmare* of 1781? Did you know that Fuseli made several copies inspired by the first one because of its success?

*It's funny, I wasn't thinking about Fuseli at all when working on *The Incubus Horror* but there are clearly similarities both compositionally and in its theme. I like to think it's closer to the 81 version, which I prefer, being more sensitive or delicate or something in its the composition – it has a more pleasing balance.*

In reference to your work:

10. Why did you use those colors and lighting for your representation?

I wanted a cool pallet to evoke the atmosphere of a chapel. I was actually a choirboy as a child, and one of my enduring memories was, of all things, just how cold it could sometimes get in those big stone chambers. In terms of the lighting, I'm a huge fan of "chiaroscuro" – I love to contrast an anemic ivory complexion with a bit of tenebrosity!

11. Did you want to represent the scene in the third person, putting the spectator to observe the situation? Do you find it interesting to represent it in the first person?

I generally prefer to work in the first person (so that the story is seen by us, the viewers). Sometimes I will include spectators within a scene but always as part of the narrative, to be observed by the viewer along with everything else.

12. About the analysis of proportions and the composition of your illustration. Could you explain a little more about the composition you made?

In art, I always think that composition is king. It doesn't matter how many interesting elements you include, the work needs to appeal as a whole. I want to produce work that you could glance at, across a room, in low light, yet still find the basic layout and shape appealing, even before understanding it's content. That's not to say the details and meaning and symbolism etc shouldn't then follow, it's just that if it doesn't work at it's most superficial, certainly with commercial art, it's a fail. On top of that, this piece was for a book cover, and needed to work with typography too.

13. Looking at the illustration, we see how the spider is represented as the *incubus*. Why did you choose this animal? Were you inspired by the poisonous "black widow" to represent it? What relationship do you create with terror and phobias between the incubus and the spider? What was your purpose?

I love spiders. They're almost unique in the way they can offset elegance with horror. They're "sexy" too with long legs, silken webs, and a venomous kiss. I think the black widow, above all others, exemplifies this; even the name is a reference to its sexual cannibalism. I'm fascinated too by the almost innate fear that most people have with spiders. It seems to be something in our DNA, which maybe evolved millions of years ago in our primitive ancestors. If you lived on the ancient savannah and were repelled enough to not get bitten, you'd probably live a bit longer, long enough to pass on the "arachnophobia gene".

14. Looking at another of your works that was part of the cover of *The Mammoth Book of the Best of Best New Horror*, I would like to ask you about what kind of parasomnia it represents and what your intention was. What is the name of the work and what year was it made? What was your inspiration? Is it a photograph with digital painting? Could you tell us a little more about it?

This one's called Nightmares Reign (2010). Playing with contrasts again, I wanted to offset innocence with malevolence. I had originally planned to depict a sleeping woman but opted instead for a child, to amplify the sense of vulnerability. I felt also that a child better suited the theme of nightmares. The monster is supposed to be some sort of dream demon – something "vampiric" though not actually a vampire. Whilst working, I was minded of a scene from the seventies movie adaptation of Salem's Lot, which may well have been an unconscious inspiration.



15. I'd like to ask you if you've personally suffered from sleep paralysis. If so, do you think your experience has been able to influence your version of the incubus?

Yes – I used to suffer from sleep paralysis (as mentioned above) quite regularly when I was younger. I still do sometimes but I find I'm less troubled by it now. Sometimes I have the presence of mind to recognise it for what it is, and I have a better understanding now of what's happening physiologically. In The Incubus Horror, I wanted to depict something similar, but unlike typical sleep paralysis the woman is not afraid or suffering like one would be during a "hag attack", she is instead intoxicated, under a kind of hypnagogic spell.

16. What do you think is the best way to represent the sensations of sleep paralysis? Can a sensation be represented? What difficulty do you see in putting it down on paper?

The way I approach this kind of thing is, rather than attempt to literally depict what a character is sensing or feeling, I try instead to evoke those emotions and sensations in the viewer, by hopefully drawing them into the scene through a kind of conflicting sense of voyeurism and empathy, seduction and revulsion.

17. Finally, based on an anthropological and sociological area, I am also really interested in how sleep paralysis is seen from a cultural point of view in different countries. Could you tell us what the perspective is on this parasomnia in your city? What beliefs and attitudes are manifested about sleep paralysis? Do you think these will change if they are explained and informed in detail?

While these are themes I return to in my art, it's not something I've spent a lot of time discussing or investigating academically. I have noticed however, over the years, that here in the UK and the rest of Europe these experiences are often associated with old superstitions, of witches, and the devil and demonic possessions and so forth, with the hag being the most obvious example. Conversely, I get the sense, at least anecdotally, that in North America there is a tendency to ascribe a more extraterrestrial explanation to these phenomena – alien abductions and experiments etc.

Thank you very much for your time, your contribution and your dedication



On April 1, 2020,

I, **Corinna Spencer**, authorise the doctoral student and predoctoral researcher **Amaia Salazar** from the Department of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, Spain, to use the information obtained from this interview where I will appear as the interviewed expert. This interview will only be used for research and academic purposes, which will be included in Amaia Salazar's doctoral thesis together with other interviews with contemporary artists and academic researchers.

I declare that I am signing on my own free will and without force or coercion or intimidation of any kind.

The signature of both parties, the **interviewee** and the **interviewer**, implies the acceptance and fulfilment of the rules described in this contract.

The Interviewee Corinna Spencer

The Interviewer *Amaia Salazar*

Corinna Spencer



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Interview with Corinna Spencer for the doctoral thesis:
Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis:
An approach from art
by Amaia Salazar

General Questions

1. To begin with, could you tell me a little bit about yourself? (Where you studied, your interest in the fine arts, etc.)
I am a painter based in the UK, I have a BA in Fine art 1993-96 and an MA Painting 2006-2008 from Coventry University, School Of Art And Design.

2. Your work represents a diversity of female figures in most cases creating an archive of identities and narrative stories. Why are you interested in this issue? What do they inspire you to do? What emotions do you want to represent through them?

That's a good way of describing my work. I am interested in painting women or stories that center around a woman/women. I have been inspired by film, historical literature, National Trust properties (and the paintings within them), song lyrics, myth and legend, love and obsession. I am interested in representing a broad range of emotions through portraiture and figurative painting.

3. What importance or role do your works take under the point of imagination? Do you represent "realities", or do you create them? Do you think they can come close to reality or are they completely the origin of the imagination?

In the past I have painted historical figures, but I currently paint from my imagination and most of my portraiture works are also of imaginary women. Although earlier and some current paintings from film imagery may seem more realistic, these are also the product of someone else's imagination. I think there are 'realities' with in my work; I would always hope that these realities slide in and out of the imagined.

4. Would you categorize your works into a specific artistic movement? How would you define your paintings?

I don't think I would categorize my work into a movement other than very broadly as figurative and painting. In fact, I would probably feel uncomfortable if my work was specifically categorized.

5. Do you have any source of inspiration (images, artists, etc.) that could have inspired your creation? (Inspired by their strokes, colors, etc.).

A few influences/interests are as follows: Marlene Dumas, Goya, Philip Guston, Tracey Emin, The Favourite (Dir [Yorgos Lanthimos](#)), Victorian photography, Wallis Simpson, Queen Elizabeth I.

6. Why did you choose this medium of representation (painting)?

Over time my work has developed from the more abstract to figurative and portraiture which is where I feel most able to work with the themes I want to work with and gives me the broadest space to move within.

7. What reactions or opinions have you found from the public regarding your themes?

Reactions can range from appreciative to uncomfortable to disgust.

8. As you know, I am specializing my doctoral thesis in the representation of sleep paralysis. I am very interested in your painting *After Fuseli (The Nightmare)*, as an artist representing this parasomnia. Could you tell me a little about your work?

After Fuseli (The Nightmare) is a painting from a series of works called 'After's'. This series was made for two reasons: one very practical, and one an exercise in reflection on the art I have drawn inspiration from in the past or I just really liked a lot.

The practical reason behind 'After's' was that I wanted to use watercolour for the first time and thought a small series of paintings would work best. I had also been thinking about works of art I had engaged with in the past (going right back to my early art student days) that had had some sort of impact on me. The Fuseli painting you have picked out was one of them. You can see them all here <https://www.corinnaspencer.com/archive/afters/>

The other Fuseli painting included in my 'After's' series is Afters (The Italian Count, The Count Of Revena, Henry Fuseli, 1781), 2018 which I had recently seen at The Soans Museum, London and felt fitted perfectly in to this series of paintings.

The Series 'Afters' deals with mortality, loneliness, fear, violence, love, obsession and issues surrounding sleep. All themes that interest me or have personal relevance.

Specifict Questions

9. In reference to your work:

- As the title says, *After Fuseli*, I suppose that you know the pre-Romantic artist Henry Fuseli and his work *The Nightmare* (1781) very well. Do you know about him? In that case, how did you know about him? What do you think about his work? What drew your attention?

I have always been drawn to Fuseli paintings when I have had the chance to see them in real life in museums and galleries. I was drawn to their gothic, dark feel.

- The investigation that I am carrying out is linked to an approach to the representation of sleep paralysis and it is said that the first representation that approached this parasomnia was with *The Nightmare* by said author, because of the sensations that emanated from his painting. Have you heard of this parasomnia? Did you know that there are theories in reference to the representation of sleep paralysis through the work of Fuseli? Do you think that Fuseli manages to represent the experience and sensations of this parasomnia?

Because I have never experienced parasomnia it would be difficult for me to comment specifically on Fuseli's representation of the condition particularly as I suspect this is only part of the story behind the painting. The Painting tends to speak to me more of obsession and associated dark themes.

- Your painting *After Fuseli* is inspired by Fuseli, but it is closer to his work *The Nightmare* of 1781 than to his second version *The Nightmare* of 1791. Why did you choose the first version for your work? Did you know that Fuseli made several copies inspired by the first one because of its success?
The version I have chosen (The Nightmare 1781) is the one I have seen most often and prefer and tried to reproduce as closely as possible. The paintings in the series 'After's' are all in landscape, I chose paintings/sculptures that would fit compositionally.

In reference to your work:

10. Why did you use those colors and lighting for your representation?

The colours and lighting I chose were based on the reproduction of the painting I was looking at but limited to my developing skills with watercolour.

11. Did you want to represent the scene in the third person, putting the spectator to observe the situation? Do you find it interesting to represent it in the first person?

I was trying to stick as closely to the original painting as possible

12. About the analysis of proportions and the composition of your painting. Could you explain a little more about the composition you made?

See Q10.

13. Through your strokes we can see that you manage to generate some movement in the scene. We also see this in the portraits that you usually make. Could you tell us a little about the intentionality through the lines? What was your purpose?

I keep my brush strokes as loose and instinctive as possible and welcome mistakes and drips. For this series of paintings 'After's' I was experimenting with watercolour on oil paper which resulted in the paint being difficult to control. In other areas of my practice my approach to painting is much the same, I work quickly in the first instance then returning and building up layers of paint to produce facial features and expressions/emotions.

14. It is known that Fuseli made this work with the intention of representing what he had in his imagination: an act of violation against the female figure of the image, Anna Landolt. Did you know about this story about Fuseli when you represented the painting? What position does the woman take in your work?

Its themes of dark obsession have long fascinated me, along with other Fuseli works. I don't think I have altered the representation of the woman in my version of the painting, particularly.

15. I'd like to ask you if you've personally suffered from sleep paralysis. If so, do you think your experience has been able to influence your version of the incubus?

I have not experienced sleep paralysis.

16. What do you think is the best way to represent the sensations of sleep paralysis? Can a sensation be represented? What difficulty do you see in putting it down on paper?

Having never experienced sleep paralysis it would be difficult for me to answer however it seems that the feeling of being weighted down, particularly on the chest might be a good representation.

17. Finally, based on an anthropological and sociological area, I am also really interested in how sleep paralysis is seen from a cultural point of view in different countries. Could you tell us what the perspective is on this parasomnia in your city? What beliefs and attitudes are manifested about sleep paralysis? Do you think these will change if they are explained and informed in detail?

I don't feel that I am able to speak to the general public's understanding of parasomnia. My own understanding/knowledge of it would probably take in everything from old wives tales, the supernatural, scientific explanations, vague assumptions, diet and underlying psychological causes.

Thank you very much for your time, your contribution and your dedication.



bellasartes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

On March 23, 2020,

I, **Thomas Stella**, authorize the doctoral student and predoctoral researcher **Amaia Salazar** from the Department of Fine Arts of the Complutense University of Madrid, Spain, to use the information obtained from this interview where I will appear as the interviewed artist. This interview will only be used for research and academic purposes, which will be included in Amaia Salazar's doctoral thesis together with other interviews with contemporary artists and academic researchers.

I declare that I am signing on my own free will and without force or coercion or intimidation of any kind.

The signature of both parties, the **interviewee** and the **interviewer**, implies the acceptance and fulfilment of the rules described in this contract.

The Interviewee Tom Stella

The Interviewer *Amaia Salazar*

Tom Stella



Interview with Tom Stella for the doctoral thesis:
Prototypes and archetypes of the representation of sleep paralysis:
An approach from art
by Amaia Salazar

General Questions

1. To begin with, could you tell me a little bit about yourself? (Where you studied, your interest in fine arts, etc.)

I studied art at Cardinal Stritch College between 1983-88 in Milwaukee Wisconsin with renowned Lecture and Painter Sr. Thomasita Fessler O.S.F. I received my BFA in 1988. I continued studies with Sr Thomasita until 1994 and was a teaching assistant and Co-curator at her Studio San Damiano, and member of her T-Haus. I studied printmaking, figure drawing, and figure painting at the Art Institute of Chicago the summers of 1984-1995. I also was fortunate enough to go on several of Thomasita's "art tours" visiting Italy, Spain, Germany, Egypt, Portugal, Morocco among others. I've been blessed with the opportunity to see iconic masterpieces and locations around the world as well as hear amazing music from each region. I have been interested and active in both art and music (including playing drums) ever since I can remember.

2. Your works represent a diverse range of themes, from street portraits to landscapes full of expressiveness and colour to versions of famous works with a new point of view. Why are you interested in these issues? What do they inspire you to do?

The street portraits and landscapes I paint are based on photos I have taken from my travels. Other's are from old family photos or photo collages. I like to study masterpieces for everything they have to offer as great works of art, whether it be their composition, color or subject matter. I enjoy painting all these subjects because these experiences pass away so fast. They all leave such an impression on me, that the best way to harness my experience from them, is to create artwork inspired by them.

3. What importance or role do your works take under the point of imagination? Do you represent realities or do you create them?

Pareidolia has always played an important role in my painting. I enjoy objects that trigger the imagination and offer the experience of seeing something else in them, such as a clouds, wood grain, etc.

Painting with no subject in mind is almost like a dream state how the random flow and mixture of color can reveal something never thought of. It is a challenge to render paint to become something, objective or non objective.

Working from photographs or photo collages is the opposite experience for me. I often try to allow my subject determine my stylistic approach and be open to what the medium is doing. If the direction changes (like it did for "The Nightmare") I have to reconsider my objective and the direction of the piece.

4. Would you categorize your works into a specific artistic movement? Closer to expressionism, cubism, etc,?

I wouldn't categorize my work in any one movement considering I try to expose myself to as much art as possible. But, I think my work might lean more toward expressionism.

5. What are your main sources of inspiration (images, artists, etc.) that could have influenced your artwork? (Inspired by their strokes, colors, etc.).

As far as artist that have inspired me when I was young I loved works by the great Renaissance artists, as I grew older I began to look at artists like M.C. Escher, Dali, and Bosch. In college the flood gates opened wide and I'm influenced by all kinds of art and artist.

6. Why did you choose this medium of representation (painting)?

At the risk of being cliché, I feel painting chose me. I've been obsessed with color ever since I can remember. Some of my first memories of color were taking my mom's embroidery floss and needle point yarn and put them together to see the effects of colors when placed next to each other. My mom put a brush in my hand before I could spell or write my name. I have as much of a love for drawing as I do painting, as a youngster I drew obsessively. As I became older (11-14) I became frustrated not being able to have control of color. Drawing helped me understand the foundation of painting by discovering line, shape, blending, value and volume.

7. What reactions or opinions have you found from the public regarding your themes?

Overall I have experienced an overwhelming positive reaction toward my work and diversity. I've had difficulty throughout my career getting into galleries because I lack a specific style or theme. I have been told on more than one occasion by galleries and professionals my work is "immature". When exhibiting solo, people normally don't believe I did all the work. My stylistic diversity has led some people to say I must have schizophrenia. All of which I find humorous.

8. As you know, I am specializing my doctoral thesis in the representation of sleep paralysis. I am very interested in your painting *The Nightmare, After John Henri Fuseli* as an artist representing this parasomnia. Could you tell me a little about this work?

Since it was always my intention to paint a cubist version of the nightmare in college I decide to try revisit the way I would have painted it back then. Using a square matrix for The Nightmare I became extremely frustrated when painting it because I couldn't fit everything in. Angry with the painting I started to wipe it out and began splashing, pouring and running paint on the canvas and began to use more broad gestural strokes in dissatisfaction. It became a very physical painting for me. Eventually I found the compromise within myself of what I wanted to do, using what was working for the painting. So this painting was a real struggle, much like trying to wake from sleep Paralysis. In the end I was really happy with it. But It was difficult to work through.

Specific Questions

In reference to your work:

9. As the title says, *The Nightmare, After John Henri Fuseli*, I suppose that you know this pre-Romantic artist and his work *The Nightmare* (1781) very well. How did you learn about him? What do you think about his work? What drew your attention? Do you think that the artist has a relationship with the subject matter that you make?

I learned about Fuseli from a book called "Images of Horror and Fantasy" by Gert Schiff. I enjoy his artwork very much. All his compositions are very strong as he draws your eye around each of his paintings revealing the story he tells in a strong yet subtle way. He allows the viewer to discover things that you may not see right away. I think what drew my attention to this piece was both his unusual subject matter the strong composition. I have read he had painted a portrait of the women depicted in "The Nightmare".

10. The investigation that I am carrying researches the representation of sleep paralysis and it is said that the first representation that approached this parasomnia was with *The Nightmare* by said author, because of the sensations that emanated from his painting. Have you heard of this parasomnia? Did you know that there are theories in reference to the representation of sleep paralysis through the work of Fuseli? Do you think that Fuseli manages to represent the experience and sensations of this parasomnia efficiently?

I have heard of the term Sleep Paralysis but am unfamiliar of the broader term Parasomnia. I was aware The Nightmare and its association with sleep paralysis. I don't know anything about the theories of parasomnia related to it. I feel there is no better depiction of sleep paralysis than The Nightmare. The weight, and immobility mixed with the fear one feels with sleep paralysis is unparalleled in his depiction.

11. Your painting *The Nightmare, After John Henri Fuseli* is inspired by Fuseli, but it is closer to his work *The Nightmare* of 1791 than to his first version *The Nightmare* of 1781. Why did you choose the second version for your version? Did you know that Fuseli made several copies inspired by the first one because of its success?

I choose the 1791 version because I was most familiar with it growing up. I like 1781 version very much, but there is something more sinister with the 1791 version which I think better conveys what sleep paralysis experience is like. The incubus and horses gaze is directly at the women not the viewer like in the 1781 version, making it more personal. I also like the vertical composition because it presses the eye downward, adding to the weight one feels with the sleep paralysis. I knew he painted several versions of the nightmare due to its success and that it was copied by others.

12. In reference to your work: Why did you use those colors and lighting for your representation?

My palette was roughly based on colors Fuseli used in both the 1781 and 1791 versions. I wanted my colors and lighting to remain close to ones he used and how they worked best for my composition. With Fuseli's painting the horse seems to break through the shadows from the dark background and enters the light. Because I used a square canvas, the horse had to be positioned directly over the women, forcing it more into the foreground and light.

13. Did you want to make an identical version to Fuseli's work being a third person spectator of the experience? Do you find it interesting to represent it in the first person?

I didn't want to make an identical copy Fuseli's Nightmare. I initially wanted to do something other than what I ended up with. As the painting process progressed I found myself struggling with the composition so it became a more first person experience to try and resolve my composition and other issues that arose in the painting process.

14. According to the section of your blog where you explain the creative development of your work, you talk about the analysis of proportions and the composition of the painting. Could you explain a little more about the composition you made? Through the position of the figures you get geometrical shapes?

The composition I made is based on Fuseli's (1791) which is a vertical composition. My eyes are drawn along the women then pulled up to the horse or incubus and back along the women then around again. My eye moves in mostly a triangular or diagonal motion. To me this movement creates weight on the women. Your eye keeps moving around putting that visual pressure in a downward motion. It was difficult to achieve the same movement using a square canvas because his works are strong vertical and horizontal compositions. His use of dark space allows the incubus and horse to pop out at the viewer.

15. The lines of your figure make the work come to life, mobility with the sensation of being able to move within the painting. Was this your initial purpose?

Yes. The way cubism was taught to me was the world around us is in constant motion. So when you are drawing cubistically you want to focus on Vertical, horizontal, and diagonal line as well as motif. It is more important to do gestural drawing allowing mistakes to remain. They actually become a big part of the final piece. So if you began a face in one spot it's ok that it ends in another. You can use that original position where the head moved from. Much like what you would see if somebody moved when you were taking their photo.

16. Looking at another of your works called *Card Players Series* where you base yourself, on one hand, on Cezanne's *The Card Players*, and on the other hand, on a photographic memory of your family playing cards, you employ the same Cubist technique with similar tones to *The Nightmare, After John Henri Fuseli*. Was that intentional? When making Fuseli's work, it was also mixed with personal themes? Do you plan to create a line with that technique and tone?

No. When I began work for The Nightmare I originally wanted to paint a more tightly drawn, rendered and blended cubist version. After I ran into difficulty, my approach changed to one closer to The Card Players. Although my colors in The Nightmare are much like The Card Players it was not intentional. I mainly referenced and adapted those of Fuseli's The Nightmare. Yes. The colors I chose were purposeful, I wanted to keep relatively close to his colors. My use of gestural line was also intentional but I did not intend for the line or paint to be applied as impulsive.

17. I'd like to ask you if you've personally suffered from sleep paralysis. If so, do you think your experience influenced your version of Fuseli's work?

Yes. I have had sleep paralysis off and on throughout most of my life. I'm sure subconsciously my experiences with sleep paralysis influenced my desire to study Fuseli's Nightmare and how I painted it.

18. What do you think is the best way to represent the sensations of sleep paralysis? Can a sensation be represented? What difficulty do you see in putting it down on paper?

I don't know the best way to represent the sensations of sleep paralysis. The true sensation of immobility and fear that I have experienced would be difficult to portray in 2d. Personally I feel "The Nightmare" is the most iconic for this experience, which is why I wanted to study it.

19. Finally, based on an anthropological and sociological area, I am also really interested in how sleep paralysis is seen from a cultural point of view in different countries. Could you tell us what the perspective is on this parasomnia in your city? What beliefs and attitudes are manifested about sleep paralysis? Do you think these will change if they are explained and informed in detail?

To be honest I really don't know what the perspective of parasomnia is in Chicago or Milwaukee. I rarely share my nightmares with people. The few times that I have shared nightmares with people, I was told I should get psychological therapy. So if a dream is strong enough I'll try to portray it with art. I would hope a more compassionate point of view would be taken with more information about parasomnia.

Thank you very much for your time, your contribution and your dedication!



bellas artes
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

A día 21 de abril de 2020,

Yo, D./Dña. **Emilio Subirá López**, autorizo a la doctoranda e investigadora predoctoral **Amaia Salazar** de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid (España) la utilización de la información obtenida de esta entrevista donde figuraré como artista entrevistado/a. Esta entrevista se utilizará únicamente con un fin investigador y académico que se mostrará en la tesis doctoral de Amaia Salazar junto a otras entrevistas realizadas a artistas coetáneos e investigadores académicos.

De acuerdo con todos los puntos citados previamente, yo D./Dña. Emilio Subirá López como entrevistado, entiendo el contenido y la naturaleza de este contrato, cediendo la autorización y el consentimiento a Amaia Salazar para que pueda utilizar la información obtenida de la entrevista escrita, firmando por mi libre decisión, propia voluntad y sin que medie fuerza ni coacción o intimidación de algún tipo.

La firma de ambas partes, tanto del **entrevistado** como de la **entrevistadora** supone la aceptación y realización de las normas descritas en este contrato.

Fdo. El entrevistado

Fdo. *Entrevistadora Amaia Salazar*



Entrevista a Emilio Subirá para la tesis doctoral:
Prototipos y arquetipos de la representación de la parálisis del sueño:
Un enfoque desde el arte
por Amaia Salazar

1. Para comenzar, ¿podría contarme un poco sobre usted? (Dónde te formaste, interés por la pintura y la escultura, etc)

Soy Licenciado en BBAA por la universidad de Sevilla en la especialidad de escultura.

2. ¿Cuál fue su interés o motivación principal para comenzar a representar este de imaginario característico de tu arte?

Siempre he tenido un interés por los recursos metafóricos y simbólicos para desarrollar ideas y reflexiones sociales, existenciales o estéticas a través de obras visuales de carácter metafísico, irónico o absurdo entre otras cosas. A menudo tomo inspiración y referencia de otros medios como son el cómic, los juguetes, la animación y la ciencia ficción en general.

3. ¿Por qué eligió este medio de representación (la pintura y la escultura)?

Soy bastante artesano, me gusta el contacto con los materiales plásticos y tener el control de los procesos. Me inicié en este mundo de pequeño garabateando cuadernos y modelando plastilina y sigo siendo fiel a eso.

4. ¿Cómo definiría su arte?

Expresionismo "Hazlo tú mismo" weirdo-pop de la era cyberpunk.

5. ¿En qué se basa o inspira para su medio de creación? ¿Narra historias, relatos de ciencia-ficción, experiencias personales o ajenas...? ¿Cree que busca una nueva forma de originar bestiarios a través del imaginario colectivo?

Suelo basarme en experiencias personales y ajenas, trabajando con mis propias reflexiones al respecto de cuestiones sociales, existenciales y humanas en general. En gran medida me considero un creador de personajes, mis obras suelen girar siempre en torno a algún tipo de ser surrealista y un tanto pop, en ese sentido sí que puede que haya

algo de bestiario en esto, al menos uno mío personal.

6. ¿Cuál es su objetivo a la hora de representar sus obras como artista? ¿Qué sensación busca crear en el espectador? *Inspiración.*

7. ¿Qué reacciones u opiniones se ha encontrado del público respecto a su arte?

Por lo general opiniones positivas, aunque alguna gente lo encuentra perturbador y oscuro a veces, todo depende de los códigos a los que este acostumbrado el público y su cultura visual.

8. Como sabe, estoy especializando mi tesis doctoral en la representación de la parálisis del sueño. Me interesa mucho su obra “Pogo en la Parálisis del sueño” ¿Podría hablarme un poco sobre ella? El nombre y la imagen nos sugiere constante movimiento durante la experiencia. ¿De qué forma ha querido plasmar esta vibración a través del pincel?

En esta pintura pretendía representar un estado mental de nausea existencial usando los códigos de pogo (baile punk donde la gente choca unos con otros rebotando y empujándose) y la parálisis del sueño (que es un estado de conciencia durante el sueño que se caracteriza por la imposibilidad de despertar aun a pesar de esta consciencia). Como digo, estos códigos son usados en mi obra como metáfora de un estado mental en el que la mente fatigada de la existencia quiere trascender la prisión del cuerpo físico y lucha por escapar como alguien en la parálisis del sueño lucha por despertar.

9. En referencia a su pintura:

- ¿Es una experiencia basada en una historia personal? (Si es así, ¿podría definir las sensaciones que quiso representar tras su vivencia?)

Lo cierto es que sí, he sufrido varias veces episodios de parálisis del sueño y esta pintura surgió a raíz de uno ellos. A lo segundo creo que ya he respondido en la pregunta anterior.

¿Por qué utilizó esa paleta de colores con acrílico para su representación? ¿Por qué utilizó este formato (dimensiones)? ¿En qué año se realizó?

El acrílico es el medio que suelo usar en pintura y no podría de un razonamiento sobre la elección de los colores, se trata de una pintura muy expresionista muy guiada por la intuición, sin ningún tipo de planificación, seleccioné un formato medio-grande para poder trabajar con pincelada amplias y largas. La obra fue realizada en 2013.

- ¿Quiso representar una escena en tercera persona como si fuese un espectador que ve la situación desde fuera? ¿Le parece interesante representarlo en primera persona?

Creo que se puede sentir desde ambas ópticas.

- ¿Le interesa la representación del inconsciente? ¿Es una realidad o una ficción?

Siempre me ha interesado muchísimo todo el tema del inconsciente y lo que sucede en nuestras cabezas es piedra angular en la temática de mi trabajo, se

trata sin duda de ficción y a la vez de realidad dado que la subjetividad y el relativista no da opción a nada que no sea una mezcla de ambas.

10. ¿Tiene alguna fuente de inspiración (imágenes, artistas, etc) que le hayan podido servir de inspiración para su creación? (No tienen por qué ser artistas que representen la parasomnia, sino por la inspiración de sus trazos, colores, etc).

La inspiración fue la experiencia personal.

11. Hasta ahora, una de las mayores representaciones de la parálisis del sueño se refleja en la obra *The Nightmare* (1781) de Henry Fuseli. ¿La conoce? ¿Conoce a este artista? En el caso de conocer su obra, ¿cree que le ha podido servir de inspiración inconscientemente para la creación de su ilustración como artista?; En el caso de no conocer su obra, ¿Qué opina sobre ella? ¿Cree, como artista, que representa bien la sensación y experiencia vivida de la parálisis del sueño?

Conozco la obra y me parece que representa muy bien lo que es el fenómeno de la parálisis del sueño. Sin embargo, no lo considero inspiración para mi obra puesto que yo uso dicho fenómeno como mecanismo metafórico para expresar un estado mental más allá del fenómeno en sí mismo.

12. ¿Cuál cree que es la mejor forma de poder representar las sensaciones de la parálisis del sueño? ¿Se puede representar una sensación? ¿Qué dificultad le ve al plasmarlo en un lienzo?

No sé cuál puede ser la mejor forma, pero seguro que medios dinámicos como el video o la música son más amistosos a la hora de representar un estado tan psicológico como es la parálisis del sueño. La dificultad de representar algo así en pintura es la misma inherente a la pintura misma en cientos de temáticas relacionadas con las emociones, es decir, la dificultad reside en como expresar algo con un carácter tan dinámico en un medio tan estático, de ahí, que la fuerza del color la pincelada y el trazo sean fundamentales.

13. Estoy también realmente interesada en cómo se ve la parálisis del sueño desde el punto de vista cultural en diferentes países. ¿Podría contarnos cuál es la perspectiva que se respira acerca de esta parasomnia en su país? ¿Qué creencias y actitudes se manifiestan acerca de la parálisis del sueño? ¿Cree que éstas cambiarán si se les explica lo que es y se les informa detalladamente? NS/NC

Muchas gracias por su tiempo, su aportación y su dedicación.

Resultados encuesta *Tabla 2*

Informe general sobre la parálisis del sueño en participantes
de España y Latinoamérica

VOLUNTARIO	FECHA	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª
Voluntario 1	13/02/2018	España	23	Mujer	14	Poco frecuente	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 2	13/02/2018	España	19	Hombre	17	Menos de 5 veces al año	Noche	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 3	13/02/2018	Chile	20	Hombre	14	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 4	13/02/2018	España	30	Hombre	16	Cada semana	Tarde	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 5	13/02/2018	España	28	Hombre	16	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 6	13/02/2018	España	32	Mujer	25	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 7	13/02/2018	España	20	Hombre	18	Menos de 5 veces al año	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 8	13/02/2018	España	24	Hombre	21	Poco frecuente	Tarde	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 9	13/02/2018	Chile	17	Mujer	16	Cada día	Noche	Sí, otros: Casa ajena	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 10	13/02/2018	Perú	22	Mujer	14	Poco frecuente	Mañana	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 11	13/02/2018	España	35	Mujer	17	Poco frecuente	Mañana	No	ESTRESADO/A
Voluntario 12	13/02/2018	España	34	Hombre	19	Cada semana	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 13	13/02/2018	Argentina	37	Hombre	18	Poco frecuente	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 14	13/02/2018	España	23	Mujer	18	Poco frecuente	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 15	13/02/2018	España	28	Hombre	17	Cada semana	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 16	13/02/2018	España	18	Mujer	14	Cada mes	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 17	13/02/2018	España	19	Hombre	16	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 18	13/02/2018	España	27	Hombre	17	Poco frecuente	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 19	13/02/2018	España	23	Mujer	17	Cada día	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 20	14/02/2018	España	19	Mujer	18	Cada semana	Noche	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 21	14/02/2018	España	25	Hombre	16	Cada día	Noche	Sí, otros: Sofá	MAL MOMENTO
Voluntario 22	14/02/2018	Chile	43	Mujer	20	Cada mes	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 23	14/02/2018	España	37	Hombre	14	Cada semana	Indistintamente	Sí, otros: Vehículo de transporte	MAL MOMENTO
Voluntario 24	14/02/2018	España	34	Hombre	7	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 25	14/02/2018	Argentina	25	Mujer	15	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 26	14/02/2018	Argentina	51	Hombre	22	Cada mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 27	14/02/2018	Argentina	29	Mujer	17	Cada semana	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 28	15/02/2018	Perú	18	Hombre	15	Cada semana	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 29	15/02/2018	Chile	29	Mujer	8	Cada día	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 30	15/02/2018	Colombia	26	Hombre	14	Menos de 5 veces al año	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 31	15/02/2018	Argentina	24	Mujer	17	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 32	15/02/2018	Colombia	38	Mujer	18	Poco frecuente	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 33	15/02/2018	Argentina	21	Mujer	17	Poco frecuente	Tarde	No	ESTRESADO/A
Voluntario 34	18/02/2018	España	22	Hombre	12	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 35	18/02/2018	España	24	Mujer	13	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 36	18/02/2018	España	56	Mujer	30	Cada semana	Tarde	No	ESTRESADO/A
Voluntario 37	18/02/2018	España	36	Mujer	18	Cada mes	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 38	22/02/2018	Argentina	17	Mujer	13	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 39	22/02/2018	Argentina	19	Hombre	12	Poco frecuente	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 40	22/02/2018	España	21	Hombre	20	Poco frecuente	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	ESTRESADO/A
Voluntario 41	22/02/2018	España	23	Mujer	15	Cada mes	Tarde	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 42	22/02/2018	España	38	Hombre	20	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 43	22/02/2018	Argentina	19	Hombre	6	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 44	22/02/2018	Argentina	53	Mujer	16	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 45	22/02/2018	España	29	Hombre	15	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 46	26/02/2018	España	42	Mujer	33	Cada mes	Indistintamente	No	MAL MOMENTO
Voluntario 47	26/02/2018	España	34	Hombre	23	Cada mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 48	26/02/2018	España	29	Mujer	11	Poco frecuente	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 49	26/02/2018	España	34	Mujer	11	Poco frecuente	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 50	26/02/2018	España	41	Hombre	14	Cada semana	Noche	Sí, otros: Silla	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 51	27/02/2018	Chile	35	Mujer	16	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 52	03/03/2018	Perú	47	Hombre	30	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 53	03/03/2018	Argentina	15	Mujer	8	Poco frecuente	Indistintamente	No	ESTRESADO/A
Voluntario 54	03/03/2018	Argentina	19	Mujer	12	Cada mes	Indistintamente	Sí, otros: Vehículo de transporte	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 55	03/03/2018	Perú	20	Mujer	13	Cada día	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	CANSADO/A
Voluntario 56	03/03/2018	España	30	Mujer	28	Cada semana	Noche	Sí, otros: Sofá	MAL MOMENTO
Voluntario 57	03/03/2018	Argentina	21	Mujer	13	Cada día	Noche	Sí, otros: Silla	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 58	03/03/2018	España	20	Mujer	15	Cada semana	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 59	03/03/2018	Argentina	22	Mujer	17	Cada mes	Indistintamente	No	CANSADO/A
Voluntario 60	04/03/2018	España	38	Mujer	9	Poco frecuente	Indistintamente	No	MAL MOMENTO
Voluntario 61	04/03/2018	España	50	Hombre	20	Cada mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores
Voluntario 62	10/03/2018	España	47	Hombre	25	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 63	10/03/2018	España	35	Mujer	10	Cada día	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	ESTRESADO/A
Voluntario 64	10/03/2018	España	24	Mujer	13	Cada semana	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 65	10/03/2018	España	19	Mujer	17	Cada mes	Tarde	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 66	10/03/2018	Chile	23	Hombre	12	Cada semana	Indistintamente	Sí, otros: Silla	ESTRESADO/A
Voluntario 67	10/03/2018	Chile	42	Mujer	25	Poco frecuente	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 68	10/03/2018	Argentina	54	Mujer	17	Cada mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 69	10/03/2018	Perú	23	Hombre	15	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 70	10/03/2018	Chile	32	Mujer	12	Cada semana	Tarde	No	ESTRESADO/A
Voluntario 71	10/03/2018	Argentina	56	Mujer	23	Cada semana	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 72	10/03/2018	España	58	Mujer	15	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 73	10/03/2018	España	23	Hombre	21	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 74	10/03/2018	Guatemala	28	Hombre	10	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 75	10/03/2018	Chile	32	Mujer	12	Poco frecuente	Indistintamente	No	ESTRESADO/A
Voluntario 76	10/03/2018	Costa Rica	29	Hombre	12	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 77	10/03/2018	México	46	Mujer	10	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 78	10/03/2018	Argentina	32	Mujer	18	Menos de 5 veces al año	Mañana	No	ESTRESADO/A
Voluntario 79	10/03/2018	Argentina	19	Hombre	14	Cada mes	Tarde	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 80	15/03/2018	España	30	Mujer	12	Poco frecuente	Indistintamente	No	CANSADO/A
Voluntario 81	15/03/2018	Venezuela	29	Mujer	16	Poco frecuente	Tarde	Sí, otros: Casa ajena	ESTRESADO/A
Voluntario 82	15/03/2018	España	31	Mujer	27	Poco frecuente	Noche	Sí, otros: Sofá	MAL MOMENTO
Voluntario 83	15/03/2018	Chile	27	Mujer	16	Menos de 5 veces al año	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 84	15/03/2018	Argentina	19	Hombre	16	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 85	15/03/2018	Argentina	35	Hombre	14	Poco frecuente	Tarde	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 86	15/03/2018	Perú	22	Mujer	21	Menos de 5 veces al año	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	ESTRESADO/A
Voluntario 87	15/03/2018	España	26	Mujer	17	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 88	15/03/2018	España	39	Hombre	7	Una vez al mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 89	15/03/2018	España	35	Hombre	17	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 90	15/03/2018	Perú	28	Mujer	14	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 91	15/03/2018	España	38	Mujer	12	Cada semana	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 92	15/03/2018	Argentina	42	Hombre	18	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 93	15/03/2018	Argentina	20	Hombre	9	Menos de 5 veces al año	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 94	15/03/2018	México	32	Hombre	15	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 95	15/03/2018	Argentina	28	Hombre	14	Poco frecuente	Mañana	No	ESTRESADO/A
Voluntario 96	15/03/2018	México	45	Mujer	20	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 97	15/03/2018	España	25	Mujer	24	Menos de 5 veces al año	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 98	15/03/2018	Colombia	18	Hombre	7	Cada semana	Mañana	No	CANSADO/A
Voluntario 99	15/03/2018	España	23	Mujer	15	Menos de 5 veces al año	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	CANSADO/A
Voluntario 100	15/03/2018	Argentina	26	Hombre	26	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A

Voluntario 100	15/03/2018	Argentina	26	Hombre	26	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 101	15/03/2018	España	43	Hombre	30	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 102	15/03/2018	España	38	Mujer	36	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 103	15/03/2018	Venezuela	24	Mujer	15	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 104	15/03/2018	España	23	Mujer	14	Cada semana	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 105	16/03/2018	Perú	45	Mujer	27	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 106	16/03/2018	Perú	24	Mujer	23	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 107	16/03/2018	España	56	Mujer	40	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 108	16/03/2018	Chile	27	Hombre	14	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 109	16/03/2018	España	24	Mujer	22	Cada semana	Tarde	No	MAL MOMENTO
Voluntario 110	16/03/2018	España	31	Hombre	23	Cada día	Mañana	Sí, otros: Vehículo de transporte	CANSADO/A
Voluntario 111	16/03/2018	España	35	Mujer	16	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 112	16/03/2018	Argentina	38	Hombre	35	Poco frecuente	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 113	16/03/2018	Colombia	26	Hombre	15	Cada mes	Tarde	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 114	16/03/2018	Perú	37	Mujer	15	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 115	26/03/2018	Argentina	32	Hombre	30	Cada día	Noche	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 116	26/03/2018	Perú	22	Mujer	16	Poco frecuente	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 117	26/03/2018	Colombia	23	Mujer	14	Cada día	Indistintamente	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 118	26/03/2018	Perú	28	Mujer	10	Menos de 5 veces al año	Noche	Sí, otros: Silla	ESTRESADO/A
Voluntario 119	26/03/2018	España	35	Mujer	22	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 120	26/03/2018	España	31	Mujer	19	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 121	26/03/2018	España	30	Mujer	22	Menos de 5 veces al año	Mañana	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 122	26/03/2018	Colombia	21	Mujer	11	Cada mes	Mañana	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 123	26/03/2018	Perú	29	Mujer	17	Cada mes	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 124	26/03/2018	Chile	31	Hombre	14	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 125	26/03/2018	Argentina	22	Hombre	16	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	MAL MOMENTO
Voluntario 126	26/03/2018	Costa Rica	46	Mujer	16	Cada semana	Tarde	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 127	26/03/2018	México	29	Mujer	18	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 128	27/03/2018	México	20	Mujer	8	Cada mes	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 129	27/03/2018	Argentina	19	Mujer	16	Poco frecuente	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 130	27/03/2018	España	24	Hombre	19	Cada semana	Tarde	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 131	27/03/2018	Perú	21	Hombre	15	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	MAL MOMENTO
Voluntario 132	27/03/2018	Perú	28	Mujer	17	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 133	27/03/2018	México	34	Hombre	13	Casi día	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 134	27/03/2018	Bolivia	42	Mujer	13	Cada noche	Indistintamente	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 135	27/03/2018	Chile	23	Mujer	12	Cada semana	Indistintamente	No	MAL MOMENTO
Voluntario 136	27/03/2018	Argentina	24	Mujer	22	Menos de 5 veces al año	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 137	27/03/2018	México	19	Hombre	10	Cada mes	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 138	27/03/2018	España	20	Hombre	17	Cada mes	Indistintamente	No	ESTRESADO/A
Voluntario 139	27/03/2018	España	20	Mujer	12	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 140	27/03/2018	España	24	Mujer	15	Cada mes	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 141	27/03/2018	España	31	Mujer	14	Poco frecuente	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 142	27/03/2018	España	40	Hombre	20	Cada semana	Noche	Sí, otros: Casa ajena	MAL MOMENTO
Voluntario 143	28/03/2018	España	21	Mujer	11	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 144	28/03/2018	Argentina	35	Hombre	16	Cada semana	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 145	28/03/2018	España	38	Mujer	22	Cada semana	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 146	28/03/2018	Argentina	37	Hombre	13	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 147	28/03/2018	Bolivia	28	Hombre	27	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 148	28/03/2018	Chile	17	Hombre	12	Cada semana	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	ESTRESADO/A
Voluntario 149	28/03/2018	Paraguay	29	Hombre	9	Cada semana	Indistintamente	Sí, otros: Vehículo de transporte	CANSADO/A
Voluntario 150	02/04/2018	Argentina	46	Mujer	25	Poco frecuente	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 151	02/04/2018	España	53	Hombre	27	Menos de 5 veces al año	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 152	02/04/2018	Colombia	19	Mujer	11	Cada mes	Mañana	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 153	02/04/2018	Bolivia	27	Hombre	10	Cada semana	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 154	02/04/2018	España	35	Hombre	15	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 155	02/04/2018	España	42	Mujer	38	Cada semana	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 156	02/04/2018	España	34	Mujer	15	Cada semana	Noche	Sí, otros: Casa ajena	ESTRESADO/A
Voluntario 157	02/04/2018	España	47	Mujer	14	Cada día	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 158	02/04/2018	España	38	Mujer	14	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 159	02/04/2018	España	18	Mujer	11	Cada mes	Mañana	Sí, otros: Sofá	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 160	02/04/2018	España	32	Mujer	26	Cada mes	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 161	02/04/2018	España	28	Mujer	16	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 162	02/04/2018	España	51	Mujer	17	Cada mes	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 163	02/04/2018	España	34	Mujer	15	Poco frecuente	Indistintamente	Sí, otros: Casa ajena	ESTRESADO/A
Voluntario 164	02/04/2018	Perú	25	Mujer	13	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 165	04/04/2018	Colombia	19	Hombre	13	Cada mes	Mañana	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 166	04/04/2018	Colombia	27	Hombre	15	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 167	04/04/2018	México	18	Mujer	11	Cada semana	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 168	04/04/2018	Perú	45	Hombre	18	Cada mes	Indistintamente	No	CANSADO/A
Voluntario 169	04/04/2018	Costa Rica	36	Mujer	13	Menos de 5 veces al año	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 170	04/04/2018	Argentina	55	Mujer	21	Cada mes	Indistintamente	No	ESTRESADO/A
Voluntario 171	04/04/2018	Perú	24	Mujer	13	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 172	04/04/2018	Guatemala	32	Mujer	13	Cada mes	Noche	No	MAL MOMENTO
Voluntario 173	04/04/2018	México	24	Mujer	21	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 174	04/04/2018	Chile	20	Mujer	20	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 175	04/04/2018	Bolivia	26	Mujer	12	Cada mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 176	04/04/2018	España	38	Hombre	20	Cada mes	Noche	Sí, otros: Vehículo de transporte	CANSADO/A
Voluntario 177	04/04/2018	México	37	Hombre	13	Casa semana	Tarde	No	ESTRESADO/A
Voluntario 178	04/04/2018	España	24	Mujer	15	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 179	04/04/2018	México	51	Hombre	15	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 180	10/04/2018	España	36	Hombre	14	Cada mes	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: ANSIEDAD
Voluntario 181	10/04/2018	España	27	Hombre	13	Cada mes	Indistintamente	Sí, otros: Sofá	ESTRESADO/A
Voluntario 182	10/04/2018	Argentina	43	Mujer	20	Poco frecuente	Tarde	No	ESTRESADO/A
Voluntario 183	10/04/2018	Uruguay	22	Mujer	15	Menos de 5 veces al año	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 184	10/04/2018	México	31	Hombre	10	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	CANSADO/A
Voluntario 185	10/04/2018	España	19	Mujer	13	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 186	10/04/2018	Chile	27	Hombre	15	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 187	10/04/2018	Perú	35	Hombre	17	Cada semana	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 188	10/04/2018	México	25	Mujer	9	Cada semana	Noche	No	CANSADO/A
Voluntario 189	17/04/2018	Argentina	45	Mujer	10	Menos de 5 veces al año	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 190	17/04/2018	Argentina	19	Mujer	13	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 191	17/04/2018	Argentina	39	Hombre	14	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 192	20/04/2018	España	37	Mujer	17	Menos de 5 veces al año	Indistintamente	No	ESTRESADO/A
Voluntario 193	20/04/2018	Costa Rica	28	Mujer	10	Menos de 5 veces al año	Indistintamente	Sí, otros: Vehículo de transporte	NINGUNA de las anteriores, otros: DESORIENTADO/A
Voluntario 194	20/04/2018	España	41	Mujer	14	Cada mes	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 195	20/04/2018	España	35	Mujer	18	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 196	20/04/2018	España	27	Hombre	15	Poco frecuente	Noche	No	NINGUNA de las anteriores, otros: PÁNICO
Voluntario 197	20/04/2018	España	24	Mujer	20	Cada mes	Noche	Sí, otros: Sofá	MAL MOMENTO
Voluntario 198	20/04/2018	España	35	Mujer	14	Menos de 5 veces al año	Noche	No	ESTRESADO/A
Voluntario 199	20/04/2018	España	28	Mujer	18	Cada mes	Indistintamente	No	CANSADO/A
Voluntario 200	20/04/2018	España	19	Hombre	14	Poco frecuente	Noche	No	ESTRESADO/A

VOLUNTARIO	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª
Voluntario 1	Sí	Visuales	Boca arriba	No	Sí	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 2	Sí	Visuales	En cualquier postura	Sí	Sí	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 3	Sí	Visuales	Boca abajo	No	Sí	No	No	Internet
Voluntario 4	Sí	Auditvas	Boca arriba	No	Tal vez	Sí, otros: Apnea	Sí, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 5	Sí	Táctiles	De lado	Sí	Sí	No	No	Internet
Voluntario 6	Sí	Táctiles	Boca abajo	No	No	No	Sí, otros: Personalidad histriónica	Internet
Voluntario 7	No	No tengo	Boca arriba	No	No	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 8	No	No tengo	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 9	Sí	Auditvas	En cualquier postura	Sí	No	No	No	Internet
Voluntario 10	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 11	No	No tengo	De lado	No	No	No	No	Internet
Voluntario 12	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Tal vez	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 13	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 14	Sí	Táctiles	De lado	Sí	Tal vez	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 15	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	De lado	N/S	No	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 16	Sí	Auditvas	Boca arriba	Sí	No	No	No	Internet
Voluntario 17	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 18	Sí	Visuales	De lado	Sí	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 19	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 20	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 21	Sí	Visuales	De lado	N/S	Tal vez	No	Sí, otros: Depresión	Médicos o profesionales
Voluntario 22	Sí	Visuales	Boca abajo	Sí	Tal vez	No	Sí, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 23	Sí	Táctiles	Boca arriba	N/S	Sí	no	No	Internet
Voluntario 24	Sí	Auditvas	Boca arriba	No	Sí	No	No	Otros: Bruja local
Voluntario 25	Sí	Auditvas	Boca arriba	No	No	Sí, otros: Sonambulismo	No	Internet
Voluntario 26	No	No tengo	Boca arriba	Sí	No	No	No	Médicos o profesionales
Voluntario 27	Sí	Auditvas	Boca arriba	No	Sí	No	No	Internet
Voluntario 28	Sí	Visuales	Boca arriba	No	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 29	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Médicos o profesionales
Voluntario 30	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 31	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	Sí, otros: Trastornos alimentarios,	Médicos: Televisión o radio
Voluntario 32	Sí	Táctiles	Boca arriba	No	Sí	No	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 33	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 34	Sí	Visuales	Boca arriba	No	Tal vez	No	No	Médicos: Televisión o radio
Voluntario 35	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	De lado	N/S	Tal vez	Sí, otros: Apnea	No	Médicos: Televisión o radio
Voluntario 36	Sí	Auditvas	De lado	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 37	Sí	Visuales	Boca arriba	No	Sí	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 38	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 39	Sí	Auditvas	Boca abajo	Sí	No	No	No	Internet
Voluntario 40	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	No	No	No	Libros
Voluntario 41	Sí	Visuales	Boca abajo	No	Sí	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 42	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 43	No	No tengo	Boca arriba	Sí	Sí	No	No	Internet
Voluntario 44	Sí	Auditvas	En cualquier postura	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 45	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca Arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 46	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Apnea	No	Internet
Voluntario 47	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 48	Sí	Visuales	Boca abajo	N/S	Sí	Sí, otros: Sonambulismo	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 49	Sí	Auditvas	Boca abajo	N/S	Sí	Sí, otros: Terror nocturno	No	Internet
Voluntario 50	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 51	Sí	Auditvas	Boca arriba	N/S	No	No	No	Médicos o profesionales
Voluntario 52	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 53	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	Sí	Sí, otros: Sonambulismo	No	Internet
Voluntario 54	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	N/S	No	No	No	Libros
Voluntario 55	Sí	Visuales	Boca arriba	No	Sí	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 56	Sí	Táctiles	De lado	Sí	Sí	No	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 57	Sí	Visuales	En cualquier postura	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 58	No	No tengo	En cualquier postura	Sí	Tal vez	No	Sí, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 59	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	De lado	N/S	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 60	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 61	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	No	Sí	No	No	Internet
Voluntario 62	Sí	Auditvas	Boca arriba	Sí	No	No	No	Internet
Voluntario 63	Sí	Auditvas	Boca arriba	No	Sí	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 64	Sí	Auditvas	En cualquier postura	N/S	Sí	Sí, otros: Insomnio	No	Médicos o profesionales
Voluntario 65	Sí	Visuales	Boca abajo	N/S	Tal vez	Sí, otros: Apnea	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 66	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 67	Sí	Visuales	De lado	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	Sí, otros: Depresión, Trastorno Bip	Internet
Voluntario 68	Sí	Auditvas	Boca abajo	N/S	No	No	Sí, otros: Esquizofrenia	Internet
Voluntario 69	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	Sí	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 70	Sí	Visuales	De lado	No	Sí	No	No	Internet
Voluntario 71	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	N/S	Tal vez	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 72	Sí	Visuales	Boca arriba	No	No	No	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 73	Sí	Visuales	Boca arriba	Sí	No	No	No	Internet
Voluntario 74	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 75	Sí	Visuales	Boca arriba	No	No	No	No	Internet
Voluntario 76	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 77	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 78	Sí	Visuales	Boca abajo	No	No	No	No	Internet
Voluntario 79	Sí	Táctiles	Boca abajo	N/S	Sí	Sí, otros: Sonambulismo	No	Internet
Voluntario 80	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 81	Sí	Auditvas	En cualquier postura	No	Sí	No	Sí, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 82	Sí	Visuales	En cualquier postura	Sí	Sí	No	No	Internet
Voluntario 83	Sí	Visuales	Boca arriba	No	No	Sí, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 84	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	no	Internet
Voluntario 85	Sí	Visuales	Boca arriba	Sí	Sí	No	No	Internet
Voluntario 86	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 87	Sí	Auditvas	Boca arriba	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 88	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Tal vez	No	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 89	Sí	Táctiles	Boca abajo	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 90	Sí	Auditvas	De lado	Sí	No	No	No	Internet
Voluntario 91	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 92	Sí	Visuales	Boca arriba	Sí	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 93	Sí	Auditvas	Boca arriba	N/S	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 94	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	No	Sí, otros: Insomnio	No	Médicos o profesionales
Voluntario 95	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	N/S	Sí	No	No	Internet
Voluntario 96	Sí	Auditvas	De lado	N/S	No	No	Sí, otros: Depresión	Internet
Voluntario 97	Sí	Visuales	De lado	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 98	Sí	Visuales	Boca arriba	N/S	Sí	No	Sí, otros: Despersonalización	Internet
Voluntario 99	Sí	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	No	No	No	Sí, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 100	Sí	Auditvas	Boca arriba	Sí	No	No	No	Internet

Voluntario 101	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	Si	Tal vez	Si, otros: Insomnio	No	Medios: Televisión o radio
Voluntario 102	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 103	Si	Auditvas	En cualquier postura	N/S	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 104	Si	Táctiles	Boca abajo	Si	Tal vez	No	Si, otros: Trastornos alimentarios,	Internet
Voluntario 105	Si	Visuales	En cualquier postura	Si	No	No	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 106	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 107	Si	Táctiles	En cualquier postura	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 108	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 109	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	De lado	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 110	Si	Visuales	De lado	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 111	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	No	Si, otros: Agorafobia	Internet
Voluntario 112	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca abajo	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 113	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 114	Si	Táctiles	De lado	Si	No	No	Si, otros: Trastorno Compulsivo Ob	Internet
Voluntario 115	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 116	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	De lado	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 117	Si	Auditvas	En cualquier postura	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 118	Si	Táctiles	De lado	Si	Si	Si, otros: Insomnio	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 119	Si	Auditvas	En cualquier postura	Si	No	Si, otros: Insomnio	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 120	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 121	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	Tal vez	No	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 122	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 123	Si	Visuales	De lado	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 124	Si	Visuales	Boca abajo	Si	No	No	No	Libros
Voluntario 125	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	Si, otros: Sonambulismo	No	Internet
Voluntario 126	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca abajo	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 127	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca abajo	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 128	Si	Visuales	En cualquier postura	Si	Si	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 129	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 130	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 131	No	No tengo	Boca arriba	No	Tal vez	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 132	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 133	Si	Visuales	En cualquier postura	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 134	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	No	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 135	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 136	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 137	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 138	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	Si, otros: Insomnio	No	Medios: Televisión o radio
Voluntario 139	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	Si, otros: Depresión	Medios: Televisión o radio
Voluntario 140	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 141	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 142	Si	Visuales	De lado	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 143	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 144	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 145	Si	Visuales	En cualquier postura	Si	No	Si, otros: Insomnio	Si, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 146	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 147	Si	Visuales	Boca abajo	Si	No	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 148	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 149	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	Si, otros: Insomnio	No	Medios: Televisión o radio
Voluntario 150	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 151	Si	Auditvas	En cualquier postura	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 152	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 153	Si	Auditvas	Boca abajo	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 154	Si	Auditvas	De lado	Si	No	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 155	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 156	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 157	Si	Visuales	De lado	Si	Si	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 158	Si	Táctiles	De lado	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 159	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 160	Si	Visuales	Boca abajo	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 161	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 162	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Médicos o profesionales
Voluntario 163	Si	Táctiles	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 164	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 165	Si	Auditvas	De lado	Si	No	Si, otros: Insomnio	No	Medios: Televisión o radio
Voluntario 166	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 167	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 168	Si	Visuales	En cualquier postura	Si	Tal vez	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 169	Si	Visuales	Boca abajo	Si	Si	No	Si, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 170	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	Si, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 171	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 172	Si	Visuales	Boca abajo	Si	Tal vez	Si, otros: Insomnio	Ira	Internet
Voluntario 173	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 174	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	Si	No	No	Si, otros: Depresión, Bipolaridad	Internet
Voluntario 175	Si	Auditvas	De lado	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 176	Si	Auditvas	Boca abajo	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 177	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 178	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 179	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 180	Si	Auditvas	De lado	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 181	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 182	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	Si, otros: Cuadros de ansiedad	Internet
Voluntario 183	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 184	Si	Auditvas	Boca abajo	Si	No	No	No	Internet
Voluntario 185	Si	Auditvas	Boca arriba	Si	Tal vez	No	Si, otros: Depresión	Internet
Voluntario 186	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 187	Si	Visuales	Boca arriba	Si	No	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 188	Si	Auditvas	De lado	Si	Si	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 189	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	N/S	No	No	No	Internet
Voluntario 190	Si	Visuales	De lado	N/S	Si	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 191	No	No tengo	En cualquier postura	N/S	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 192	Si	Espacio/corporales (Movimiento)	En cualquier postura	N/S	Tal vez	Si, otros: Insomnio	Si, otros: Trastornos alimentarios,	Internet
Voluntario 193	Si	Táctiles	Boca arriba	N/S	No	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 194	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	Si, otros: Insomnio	No	Internet
Voluntario 195	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Internet
Voluntario 196	Si	Auditvas	Boca arriba	N/S	Si	No	No	Internet
Voluntario 197	Si	Visuales	De lado	Si	Si	No	No	Internet
Voluntario 198	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Tal vez	No	No	Conocidos: familia, amigos, etc
Voluntario 199	Si	Visuales	Boca arriba	N/S	Si	No	No	Internet
Voluntario 200	Si	Visuales	Boca arriba	Si	Si	No	No	Internet

VOLUNTARIO	17º	18º	19º	20º
Voluntario 1	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 2	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	No hago nada. Espero a que pase.	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 3	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 4	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 5	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 6	No lo veo necesario	No quiero evitarlo, la disfruto	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 7	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intento gritar y hablar	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 8	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intento gritar y hablar	Asociación con temas espirituales
Voluntario 9	No sé dónde ir	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Asociación con temas espirituales
Voluntario 10	Falta de recursos	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 11	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 12	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	No hago nada. Espero a que pase.	Intento no contarlo
Voluntario 13	Falta de recursos	Cambio de postura al dormir	No hago nada. Espero a que pase.	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 14	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 15	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 16	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 17	No lo veo necesario	Cambios saludables: deporte, alimentación, etc	Intento gritar y hablar	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 18	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 19	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 20	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 21	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 22	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Rezar	Intento no contarlo
Voluntario 23	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Rezar	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 24	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 25	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 26	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 27	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 28	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 29	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 30	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar relajarme y respirar profundo	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 31	Sí acudí	Cambio de postura al dormir	Tratar de moverme	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 32	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Asociación con temas espirituales
Voluntario 33	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 34	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Asociación con temas espirituales
Voluntario 35	No lo veo necesario	Cambios saludables: deporte, alimentación, etc	Rezar	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 36	No creo en una respuesta científica	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 37	No lo veo necesario	Cambio de postura al dormir	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 38	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 39	No lo veo necesario	Cambios saludables: deporte, alimentación, etc	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 40	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 41	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 42	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 43	Sí acudí	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 44	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Asociación con temas espirituales
Voluntario 45	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 46	No sé dónde ir	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Intento no contarlo
Voluntario 47	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 48	Sí acudí	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 49	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 50	Por miedo	Cambio postura al dormir	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 51	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 52	Falta de recursos	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 53	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 54	Falta de recursos	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	No se lo digo a nadie.
Voluntario 55	No creo en una respuesta científica	Cambios saludables: deporte, alimentación, etc	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 56	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Asociación con temas espirituales
Voluntario 57	Falta de recursos	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 58	Por miedo	Ayuda espiritual o rezo	Intento gritar y hablar	Intento no contarlo
Voluntario 59	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Comprensión y preocupación.
Voluntario 60	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Asociación con temas espirituales
Voluntario 61	Falta de recursos	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Intento no contarlo
Voluntario 62	No lo veo necesario	Fármacos, otros: Rivotril	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 63	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Intento no contarlo
Voluntario 64	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 65	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Rezar	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 66	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar relajarme y respirar profundo	Intento no contarlo
Voluntario 67	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	No hago nada. Espero a que pase.	Intento no contarlo
Voluntario 68	Por miedo	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 69	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 70	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 71	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 72	Por miedo	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 73	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Sorpresa. Nunca han oído hablar de ello.
Voluntario 74	No lo veo necesario	Manejo bajo autocontrol, conocimiento y relajación	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 75	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Comprensión y preocupación.
Voluntario 76	No lo veo necesario	Ayuda espiritual o rezo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 77	No ha sido necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 78	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 79	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Comprensión y preocupación.
Voluntario 80	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar hablar	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 81	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	No hago nada. Espero a que pase.	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 82	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 83	Por miedo	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 84	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Rezar	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 85	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Intento no contarlo
Voluntario 86	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 87	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 88	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Comprensión y preocupación.
Voluntario 89	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 90	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	No hago nada. Espero a que pase.	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 91	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Intentar relajarme y respirar profundo	Indiferencia
Voluntario 92	No lo veo necesario	Cambio hábitos del sueño	Tratar de moverme	Indiferencia
Voluntario 93	No creo en una respuesta científica	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Indiferencia
Voluntario 94	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 95	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intento gritar y hablar	Comprensión y preocupación.
Voluntario 96	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Intentar relajarme y respirar profundo	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 97	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 98	Por miedo	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Incredulidad y extrañeza
Voluntario 99	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	No hago nada. Espero a que pase.	Ellos también lo han vivido. Lo comprenden.
Voluntario 100	No lo veo necesario	No consigo evitarlo	Tratar de moverme	Intento no contarlo

72

VOLUNTARIO	21°	22°	23°	24°
Voluntario 1	No	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 2	No	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 3	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Angustiante	No
Voluntario 4	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	Si
Voluntario 5	No	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	No
Voluntario 6	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	No
Voluntario 7	No	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	No sé
Voluntario 8	No	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 9	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Curiosa e interesante	Si
Voluntario 10	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Angustiante	No sé
Voluntario 11	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Curiosa e interesante	No
Voluntario 12	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 13	No	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	No
Voluntario 14	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 15	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 16	No	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	No sé
Voluntario 17	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No sé
Voluntario 18	No	Cansancio y fatiga durante el día	Trascendental	No sé
Voluntario 19	No	Cansancio y fatiga durante el día	Curiosa e interesante	No
Voluntario 20	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 21	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 22	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No sé
Voluntario 23	Si, otro: miedo al rechazo	Cansancio y fatiga durante el día	Angustiante	No
Voluntario 24	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	No
Voluntario 25	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Terrorífica	Si
Voluntario 26	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 27	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 28	No	Cansancio y fatiga durante el día	Curiosa e interesante	No sé
Voluntario 29	No	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	Si
Voluntario 30	No	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	Si
Voluntario 31	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 32	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	No
Voluntario 33	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 34	No	Cansancio y fatiga durante el día	Trascendental	No
Voluntario 35	No	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	No
Voluntario 36	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Angustiante	No
Voluntario 37	No	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	No
Voluntario 38	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No
Voluntario 39	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 40	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 41	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No sé
Voluntario 42	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 43	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No sé
Voluntario 44	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	No
Voluntario 45	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No
Voluntario 46	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 47	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 48	No	No me afecta en absoluto	Gratificante	No
Voluntario 49	No	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 50	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 51	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No
Voluntario 52	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	Si
Voluntario 53	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 54	Si, otro: miedo al rechazo	Afecta de forma positiva	Terrorífica	No
Voluntario 55	Si, otro: miedo al rechazo	Cansancio y fatiga durante el día	Curiosa e interesante	No
Voluntario 56	No	Cansancio y fatiga durante el día	Curiosa e interesante	No sé
Voluntario 57	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 58	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No sé
Voluntario 59	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No sé
Voluntario 60	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Curiosa e interesante	No
Voluntario 61	Si, otro: miedo al rechazo	Cansancio y fatiga durante el día	Gratificante	No
Voluntario 62	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No
Voluntario 63	Si, otro: miedo al rechazo	Cansancio y fatiga durante el día	Trascendental	No
Voluntario 64	Si, otro: miedo al rechazo	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	No
Voluntario 65	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 66	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Gratificante	No
Voluntario 67	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Angustiante	No
Voluntario 68	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Curiosa e interesante	No
Voluntario 69	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	No
Voluntario 70	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 71	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No sé
Voluntario 72	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 73	No	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	No sé
Voluntario 74	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 75	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 76	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	Si
Voluntario 77	No	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	No
Voluntario 78	No	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 79	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No sé
Voluntario 80	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	Si
Voluntario 81	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No sé
Voluntario 82	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 83	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	Si
Voluntario 84	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 85	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 86	No	No me afecta en absoluto	Trascendental	No
Voluntario 87	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Angustiante	No
Voluntario 88	No	No me afecta en absoluto	Inseguridad y temor	Si
Voluntario 89	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Curiosa e interesante	No sé
Voluntario 90	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 91	No	No me afecta en absoluto	Curiosa e interesante	No
Voluntario 92	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No
Voluntario 93	No	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No sé
Voluntario 94	No	Cansancio y fatiga durante el día	Terrorífica	No
Voluntario 95	No	No me afecta en absoluto	Angustiante	No
Voluntario 96	No	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Trascendental	No
Voluntario 97	Si, otro: miedo al rechazo	Cansancio y fatiga durante el día	Curiosa e interesante	No
Voluntario 98	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No sé
Voluntario 99	Si, otro: miedo al rechazo	Dificultad y pánico a la hora de dormir	Terrorífica	No
Voluntario 100	Si, otro: miedo al rechazo	No me afecta en absoluto	Terrorífica	No

74

Resultados testimonios *Tabla 3*

Identificación de patrones

Testimonio 1

Género: Femenino

Año nacimiento: 1993

Ciudad/País: Madrid/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo episodios de parálisis del sueño desde pequeña, creo que la primera vez que recuerdo fue con 6-7 años. Suelo tener parálisis del sueño habitualmente, varias veces por semana, incluso a veces todos los días, sobre todo si me quedo dormida boca arriba. Siento que estoy despierta, completamente lúcida y que no me puedo mover ni comunicarme, como si hubiera desconectado de mi cuerpo completamente.

Testimonio: Hay veces que ocurre sin más, en un momento de desvelo en mitad de la noche, abro los ojos y ahí empieza la pesadilla. Intento moverme, pongo muchísimo esfuerzo, casi tengo ganas de gritar, pero tampoco tengo voz, me cuesta respirar y todo. Finalmente, de golpe desaparece y me muevo de manera súper brusca, hay veces que me he golpeado contra la pared o algún mueble, e incluso he tenido algún latigazo muscular a causa de ello. Otras veces va acompañado de sueños recurrentes, como estar sumergida varios metros bajo el agua y no poder subir a la superficie o estar encerrada dentro de una maquinaria de alguna fábrica abandonada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué en mi caso siempre me ocurre durmiendo boca arriba?

Testimonio 2

Género: Femenino

Año nacimiento: -

Ciudad/País: Córdoba/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo episodios de parálisis desde que comencé a vivir sola, con 18 años, puede que coincidiera con algunos momentos de estrés. Suelo tener uno cada 4 o 5 meses, normalmente cuando no llevo más de una o dos horas intentando dormir. La principal sensación es de inmovilización, de parálisis del cuerpo, de no poder ni hablar, sólo tengo control a la hora de dirigir a un lado u otro mi mirada...

Testimonio: Normalmente tenía parálisis del sueño en las que se alternaba la aparición de una figura humanoide con otras situaciones en las que no aparecía nada. Sólo las primeras veces me alteraba, después aprendí a mantener la calma y esperar a que pasara. La parálisis más destacable fue cuando la figura que apareció en mi habitación fue mi propia compañera de piso, entraba en mi habitación para arroparme, sentí el tacto y el peso de la manta sobre mí. Intenté decirle algo pero no pude. Después salió de la habitación y al cabo de un rato pude dormirme otra vez. Comprendí que había tenido una parálisis del sueño cuando me dijo que ella no había hecho eso. Esto ocurrió en un piso en el que todas las compañeras que vivíamos juntas habíamos tenido alguna parálisis cada mes. Aunque yo ya había tenido alguna antes, en este piso ciertamente fue algo más frecuente. En otra ocasión fue simplemente una silueta negra la que entró y se sentó en los pies de mi cama, sentí también todo su peso sobre mis piernas. Esta vez también me sentí ligeramente tranquila, supongo que fue una etapa en la que me sentía algo sola y este tipo de episodios me suponían una oportunidad para estar acompañada o "protegida" mientras dormía.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 3

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1967

Ciudad/País: Madrid/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde hace muchos años. No recuerdo cuando me pasó la primera vez. Hay temporadas en que me sucede con más frecuencia, pero pueden pasar dos o tres meses sin que me pase. La sensación es la de tener el cuerpo completamente paralizado y darme cuenta de que no me puedo mover ni hablar.

Testimonio: Ni siquiera pensaba que lo que me ocurría pudiera pasarle a más gente. Ni que tuviera un nombre. Es una sensación muy angustiosa porque tienes el cuerpo paralizado y te estás dando cuenta y para mí, lo peor, el no poder hablar. Sobre todo, si me pasa con alguien al lado. Me angustia el no poder decir en ese momento que me estoy enterando de todo, pero no puedo decir nada porque estoy paralizada. A veces pienso que el estar en coma debe ser una situación similar. Cuando me pasa, lo que hago es pensar que ya me ha sucedido otras veces y que no me va a pasar nada. Tengo mi ritual, pienso en los dedos de mis pies e intento moverlos de uno en uno, hasta que lo consigo. Yo pensaba que eso era lo que hacía que pudiera moverme finalmente. Con los años, la angustia es menor, porque soy consciente de que pasa, de una forma u otra.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 4

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1974

Ciudad/País: Guadix

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: Hola. No recuerdo cuándo fue mi primera vez. Hace mucho ya, demasiado... Quizás en mi adolescencia... Puede que antes. Siempre tuve miedo de que me operaran de algo y quedarme paralizado con la anestesia porque solo podía mover un dedo del pie y tras luchar un rato una descarga hacía que pudiese recuperar la movilidad. Al principio era sólo eso, despertar y no poder moverme... Luego las presencias o notar que había algo alguien más en la habitación... Siempre hace frío, alguna sombra se cruza... Con el tiempo aprendí a utilizar mi cuerpo y concentrarme. Del dedo pase a entreabrir los ojos y ahora consigo usar la garganta y hacer ruidos incluso pedir ayuda. Si mi pareja me oye basta con zarandearme un poco y vuelvo a tener el control. Internet me ha ayudado muchísimo porque hay mucha gente que le pasa, estoy en varios grupos y leo otros casos. Siempre hay que andar un poco y suelo bajar escaleras y comer o beber algo antes de continuar el sueño. Hay que desconectar para no recaer en la misma noche. Actualmente mi parálisis siempre viene asociada con pesadillas, no de terror porque ya estoy acostumbrado, pero si de fantasmas o espíritus o entes que hacen que en el momento de crisis, normalmente cuando les hago frente, despierto para salir del sueño y es cuándo no puedo moverme. Entonces un frío recorre mi espalda y a veces noto como que algo quiere entrar en mi desde la columna o nuca. Siempre lucho y me niego con todo mi ser. A veces me tumbo, cierro los ojos y siento... Y hablo y pregunto de voz o desde mi cabeza interiormente que quieren de mí. A veces siento como una luz blanca que me eriza todo el cuerpo y siento que es bueno, que es algo positivo. Pero en la noche y cuándo sueño y me pasa es como si sorprendiera a ese ser y al hacerle frente me paralizase. Dicen que el estrés, que cenar copiosamente puede provocar que suceda más frecuentemente. Pero no creo que sea así. Yo soy comercial y siento que es cuando toca, a veces pasan semanas, a veces meses... Es como si tuviese una ruta y cuándo tiene que venir viene. Vi un video de José Luís Camacho de la web "mundo desconocido" donde hablaban de que los humanos somos parte de la cadena alimenticia de otros seres que nos chupan la energía y esa tesis me parece lo más parecido que he encontrado. Me siento especial, me siento un elegido, siento mi luz, mi energía, me hablo, me siento y sé que todo es verdad, aunque no lo entienda y no esté preparado para ello, pero se que lo que me toca en ese momento también forma parte de mí y algún

día también lo podré controlar y entender. Eso me da fuerza y compartirlo más. No estamos solos no somos raros no somos incultos. Somos Luz.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Mis dudas sólo me las puedo aclarar yo

Testimonio 5

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1994

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ocurre cuando estoy bajo mucho estrés y tras sufrir pesadillas, la sensación es que hay alguien o algo más en el cuarto. Además de esto, suelo tener sueños lúcidos casi siempre y he tenido un viaje astral. Esto me ocurre desde hace un par de años (tengo 24).

Testimonio: He tenido dos experiencias, en la primera, tras una pesadilla muy impactante, sin poder moverme, vi a un hombre exageradamente alto con gabardina y sombrero mirándome desde la puerta de mi habitación. No me dio la sensación de que fuera malvado. En la segunda, también a raíz de una pesadilla (tengo muchas), me desperté con el cuerpo desencajado y algo así como una mano me tocó el costado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Mucha suerte con el proyecto

Testimonio 6

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1998

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde hace dos años aproximadamente. En un inicio era tal vez una vez al mes, después aumentó a una por semana, hasta que pasó a ser diario (tanto de día como de noche). Hundimiento muy rápido, asfixia, ahogamiento, náuseas (en ocasiones), dolor en algunas partes del cuerpo (por ejemplo, cuando veo que algo me toma de los brazos). Otra sensación que tengo que es rara es la de penetración y es bastante horrible, hasta ahora no he conocido a alguien que le pase, pero si he leído sobre eso.

Testimonio: Al estar en un "episodio" todo comienza con esa sensación de hundimiento, no poder respirar bien, estaba escuchando voces que hablaban en diferentes idiomas posiblemente, oí llantos, risas, quejidos. Escuché algo referente al diablo de pronto sentí que algo me tomó por los tobillos era una sensación muy helada me asusté y oí mi nombre también traté de luchar para "volver en mí" (es como esa fuerza interna que hacemos). Cuando "volví" de mí corazón latía demasiado rápido y sentía en mis tobillos lo anterior. De inmediato se me cerraron los ojos y pasó lo mismo pero esta vez algo ahuyento a eso que me quería jalar. En varias ocasiones he visto formas humanas de color negro, pero solo una vez uno de color rojo. También he visto a esas formas encima de mí, aplastándome y/o atravesando mi pecho puesto que siento el dolor.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Espero que sirva y suerte!

Testimonio 7

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1982

Ciudad/País: Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hola, tengo episodios de la Parálisis del Sueño desde los 13 años hasta ahora que tengo 37 años, al principio los episodios eran todos los días, tenía tanto miedo que no dormía en las noches, llegando a afectar mi ánimo y peso drásticamente. Tomaba agua o cualquier líquido para evitar dormir pasaba toda la noche despierta y lograba descansar un momento durante las tardes, hasta que también me daba la parálisis en la pequeña siesta que lograba tener. ¡Las sensaciones eran las mismas, presión en el pecho, zumbido intenso en los oídos, falta de aire y muchísimo miedo a que eso que tenía sobre mí terminará matándome! Las alucinaciones variaban, pero siempre son muy terroríficas. Al principio la parálisis venía antes de dormir y lo presentía incluso, sabía cuándo vendría, ahora es durante el sueño y también antes de despertar, es algo que aún no puedo superar y estando embarazada es mucho más tenebroso y frustrante. ¡¡¡Donde voy, donde duerma y con quién esté vuelve siempre, me persigue como una macabra pesadilla!!!

Testimonio: Siempre veía personas, un niño vestido de color café, calvo y muy pálido, rodeaba mi cama por la habitación y quería que lo mirara siempre y yo lo evitaba, y lo sentía detrás de mí con las manos encima como realizando algún ritual. Otro era un abuelito con pelo muy blanco, él me entregaba calma hasta que aparecía el niño con expresión deformada. Sombras terroríficas, animales y alimañas subían a mi cama y yo sin poder moverme ni gritar, voces de ultratumba diciéndome cosas malas e incluso reiterados intentos de penetración, rezaba y hacía de todo para salvarme, eso con la sensación de ahogo como si ya estuviera a punto dejar de respirar y que algo o alguien quisiera arrebatarme la vida. Muchas veces he salido del episodio llorando y gracias a mi pareja que me despierta cuando nota que estoy sufriendo la Parálisis del Sueño, lamentablemente no siempre sirve porque a veces tengo 4 o 5 episodios en una misma noche. Despierto agotada por la falta de descanso. ¡Para mí, la peor experiencia de la vida!

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué tipo de datos son los que utilizas para tu investigación?

Testimonio 8

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1980

Ciudad/País: Venezuela

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace 20 años. Son diversas, pero todas me generan miedo y la imposibilidad de poder abrir los ojos para despertar de la lucha. Yo, los episodios los describo como luchar con mi cuerpo para que reaccione a la orden del cerebro a que se levante.

Testimonio: No logro identificar que puede detonarme la parálisis, excepto ver películas de terror. Eso si es casi predecible. Cuando estoy en un episodio, puede empezar con un sueño donde alguien me sigue o me empuja hacia un vacío y yo pido ayuda a gritos, pero nadie me escucha, puedo sentir que alguien entra a la habitación y enciende la luz, personas hablando, incluso que se ríen fuertemente, pero con una risa aterradora. He sentido también que se acuesta alguien sobre mí y hasta que manipulan mis genitales. La sensación es que voy a morir y el miedo a no poder despertar. Lucho por abrir los ojos porque sé que es lo que basta para terminar la pesadilla. Me puede ocurrir hasta 3 veces o más en una noche. Mas no todos los días, sino una o dos veces al mes. En los últimos 2 años se han ido distanciando.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si su investigación tiene un hallazgo o una nueva forma de manejar esta parálisis me encantaría conocerla para ponerla en práctica.

Testimonio 9

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1990

Ciudad/País: Velilla de San Antonio, Madrid / España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Aproximadamente desde los 16-18. Al principio cada semana/quince días. Posteriormente hasta la actualidad, cada tres semanas o una vez al mes.

Testimonio: Estando durmiendo con mi pareja empecé a notar los síntomas que definen mis episodios de parálisis del sueño: conciencia de mis reflejos corporales mientras duermo, gran sensación de peso sobre mis articulaciones, sueños muy reales y sensación de estar entre el sueño y despierto. En ese momento noté perfectamente como alguien me abrazaba por detrás, notaba su aliento, su calor, etc. Al hacer gran esfuerzo para poderme girar presencié que no era mi pareja la que estaba ahí; era una versión de mí mismo, con la mirada clavada fijamente en mis ojos, sudores y lo más aterrador, estaba totalmente desollado (al menos la parte hasta la cintura que era donde llegaban las sábanas). Al ver semejante imagen, y como cada vez que sufro una parálisis del sueño, empecé a agitarme fuertemente para realizar un movimiento lo suficientemente brusco como para despertar. Mi pareja al notarlo me despertó. Yo estaba realmente conmovido y empapado de sudor.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Mucha suerte con el proyecto!

Testimonio 10

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1971

Ciudad/País: Oviedo/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: A partir de los 20 años comencé a experimentar la parálisis del sueño. La frecuencia no es siempre la misma, hay momentos de mayor intensidad en los que puedo incluso experimentarla varias veces en la misma noche. A veces la parálisis me da una tregua de días, pero nunca me ha abandonado desde que se manifestó por primera vez.

Testimonio: Hubo un tiempo en que tenía la sensación de que la presencia fantasmal de mi padre se escondía tras el ángulo de visión que mi parálisis me impedía alcanzar, fuera del campo de visión que mi ojo torturado podía escrutar. Muchas veces traté de gritarle, inmóvil, para que me dejara, que se fuera de allí y poder despertar y salir de mi inmovilidad, pero mi voz no llegaba a salir. Luego, en la soledad de la casa, sentía que mi habitación estaba totalmente protegida. Tras la muerte de mi madre en alguna ocasión también sentí que ella se escondía en el ángulo oculto. Siempre quise decirles que me dejaran. Cuando consigo despertar puedo relajarme ya que el bloqueo y la respiración forzada me llevan a un estrés que en ocasiones me hacen pensar que me moriré ahogado... Cuando me ocurre trato de gritar para despertar, a veces lo consigo, otras me agoto con el bloqueo de la parálisis...

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si quisieras profundizar más puedo comentar muchos detalles sobre la parálisis del sueño que llevo padeciendo aproximadamente 27 años. Nunca lo he consultado. A veces me acostumbro, otras veces es muy incómodo.

Testimonio 11

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1992

Ciudad/País: Ciudad Real/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me daban cuando era estudiante, sobre todo en épocas de exámenes y de estrés. Hace años que no soy consciente de tener ninguna.

Testimonio: Estaba teniendo una pesadilla en la que yo era un detective privado resolviendo un crimen en una mansión abandonada. En una estancia muy siniestra apareció el fantasma de una mujer, la típica imagen de terror asiático, con pelo largo y oscuro sobre el rostro y ropa blanca. En esto que se me abalanza y yo me despierto en mi habitación. Pero no puedo abrir los ojos. Tengo una sensación de opresión como si tuviera a alguien encima agarrándome, no me puedo mover, y noto mucho pelo cayéndome en la cara. Duró unos segundos que se me hicieron eternos.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 12

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1988

Ciudad/País: Lima/Perú

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace más o menos 10 años que me pasa. La frecuencia ha variado mucho, desde muy esporádicamente hasta 2 o 3 veces por noche. Incluso una vez me ha pasado viajando de noche en bus. Siento miedo y ganas de despertar, y siempre intento llamar a mi mamá, aunque siento que no puedo hablar.

Testimonio: Me pasa que percibo que estoy despierta y quiero moverme o hablar o gritar, pero no puedo, y siento que no puedo abrir mi boca. En casa me dicen que cuando me pasa eso es como que grito raro, yo lo que intento es gritar “mamá” para que me despierte. En el sueño lo que recuerdo es que algo se acerca, lo veo solo como una silueta viniendo de frente, y en algunas ocasiones he sentido que venía desde atrás, como de la cabecera de mi cama. Lo que me trae curiosidad es que siempre al despertar quedo viendo como con una textura o trama. Como círculo o rayitas en un patrón continuo, y a veces se mueve un poquito todo. Eso dura bastante rato y luego se pasa. Sólo me pasa cuando he tenido parálisis, nunca después de un sueño normal. Algo curioso también es que desde que llegó mi perrita y duerme en mi cuarto o mi cama, ya no me pasa, o si pasa es muy esporádicamente. Recuerdo que una vez fui a una meditación y hablé con la encargada que era medium, y me dijo que la parálisis era porque malos entes estaban robando mi energía por lo que era fuerte. Le comenté lo de mi perrita y me dijo que tenga cuidado porque pasa que los perros defienden de eso, pero luego pueden llegar a morir por esa carga. Felizmente ella está super fuerte y completamente bien.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Quisiera saber a qué se debe lo de ver texturas como patrones geométricos al despertar después de tener una parálisis de sueño. He buscado mucho sobre eso y no he encontrado nada. Sólo una vez coincidí con un amigo que me dijo que también le pasaba así. ¡Gracias!

Testimonio 13

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1979

Ciudad/País: USA

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde niño, a veces diario, a veces no tan seguido, me desesperaba y forcejeaba, ya que normalmente esto venía aparejado con pesadillas.

Testimonio: Como a los 10, un espiritista me dijo que podía "utilizar estas experiencias para salir del cuerpo", y me enseñó unas técnicas, con eso logré casi acabar con las pesadillas y llegué a tener experiencias fascinantes. En la adolescencia dejé las prácticas, y el forcejeo y las sombras negras volvieron, hasta que de grande retomé lo de los viajes astrales y sueños lúcidos y el problema se acabó.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿En qué se centra el libro?

Testimonio 14

Género: femenino

Año de nacimiento: -

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: La parálisis comenzó con mayor frecuencia hace dos años, suena raro pero cada vez que estoy más cerca de Dios, o hago un evento de la caridad, me suceden estos horribles episodios, las sensaciones que tengo es miedo, angustia, desesperación y asechanza de algo maligno.

Testimonio: Hace 1 año me sucedieron dos episodios muy fuertes, yo soy una joven muy activa en mi parroquia, colaborando en obras de caridad, donde cuidamos abuelitos de escasos recursos, niños huérfanos y demás, antes que me iniciaran estos episodios horribles yo recién me había consagrado a la virgen María, la quería y amaba como mi Madre, pero nunca le había tenido tanto amor y devoción, pues el Sacerdote de mi Parroquia celebró una misa para empezar con las obras de caridad, consagrándome a la virgen María y a Dios por supuesto. Una noche después de hablar del Rosario a mi hermanita y a mi amiga y decirle lo importante que son las obras de caridad para vencer el pecado y el demonio, sucedió cuando ya dormía, cuando sentí caer en otra dimensión, vi como debajo de la puerta entraba una especie de sombra, de repente ya no me vi mirando a un costado si no boca arriba, y fue cuando sentí que algo se subió sobre mi cuerpo y me dio un apretón en el pecho, segundos después escuche unos crujidos, algo como los demonios balbucean en películas de terror, ruidos como de un animal salvaje, acto seguido este fenómeno comenzó a soplar en la cara como su aliento feroz, pensaba en esos segundos, oleré su aliento, lo sentí tan cerca de mí, debajo de mi hamaca, de repente me dije a mí misma, que no tendré miedo, que seré fuerte, que Dios está conmigo, empecé a invocar al Arcángel Miguel, los pastorcitos de Fátima, a rezar el rosario y el padre nuestro, pues trataba de moverme y mi cuerpo no respondía, de pronto recordé a mi imagen de la virgen delante de mí y dije tres veces VIVA MARÍA Y TU NO ME VENCERÁS, Y FUE QUE PUDE MOVERME ABRIR LOS OJOS, PERO YA ESTABA EN OTRA POSICIÓN Y EN EL MUNDO REAL, me levante enseguida prendí la luz y desperté a mi hermanita, tenía tanto miedo, no quise mirar la hora por temor a ver si eran las 3 am, al día siguiente se lo comenté a un amigo sacerdote quien me preguntó si había comulgado y confesado, eche agua bendita por todo el cuarto y en mi hamaca, después de eso nunca más me volvió a pasar, me colgué un dije bendecido de un santo y siento más protección, la primera vez me golpearon la espalda y vi como un demonio me gritaba en la cara, otra vez sentí su aliento, anoche

me sucedió la parálisis pero ya no escucho ruidos solo siento que no puedo moverme y vi cosas negra arriba de mí, pero ya no escucho feos ruidos, mi cuerpo vibra mucho como si tuviera electricidad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: quisiera saber porque me suceden esto cada vez que siento que ayudo a la iglesia o hablo de la virgen, siempre pasa algo...

Testimonio 15

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1995

Ciudad/País: Santiago / Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde el año 2016 Al principio, la frecuencia era de todas las semanas, e inclusive algunas veces muchas durante una misma noche o día (al dormir siestas en el día). Actualmente, la frecuencia es más baja: pueden pasar muchos meses sin nada, y luego en un mes me puede venir entre una y tres veces. Suelo tener sensación de corriente eléctrica recorriendo mi cuerpo entero, chispas eléctricas, zumbidos, temblores, presentimientos, sensación de que una aspiradora me va sacando el espíritu, incluso he podido oír ese ruido (que es como de un viento mezclado con el sonido metido en un embudo, y el de una aspiradora de vacío. Parálisis de todo el cuerpo mientras me ocurre una proyección astral.

Testimonio: Durante los años 2016 y 2017 fue el período más tenso con Parálisis del sueño y con proyecciones de la consciencia. Sentía terror los primeros años. Veía espíritus, normalmente deformes, y tenían la capacidad de cambiar de forma (calaveras, cuerpos muy delgados, esqueléticos, transformación de humanos en animales, espíritus levitando). Me tocaban realmente (se sentía físico), eran transparentes. me susurraban, me hablaban, me molestaban. Muchas veces intentaron ahorcarme (también se sentía real, y yo sentía que me faltaba el aire). También sentía (y veía) que alguien se posaba sobre mi pecho, y me cargaba. Una vez, la sábana de mi cama se hundió sola; eso ocurrió durante una parálisis del sueño. Descubrí que, al conseguir mover mi

cuerpo físico, podía desconectarme de esa realidad. Muchas veces, mi familia era quien me movía, ya que yo me quejaba mucho y no podía casi nunca por mi cuenta, y solo murmuraba. Entonces, me ayudaban a desconectarme de esa otra realidad. He sido capaz de desdoblarme muchísimas veces, todas de manera involuntaria. La gran mayoría de las veces, de manera hipnapómpica, y sólo una vez (ayer) de manera hipnagógica. El corazón me late extremadamente rápido cuando me ocurren las parálisis del sueño y las proyecciones astrales. Una vez me ocurrió una parálisis del sueño durante el día, y yo sentí que apareció un ser espiritual muy grande al lado de mi cama; pude ver sus brazos y manos: eran como las de un hombre, y translúcidas. Me sacó el alma, y me tomó en brazos. Me elevó hasta casi tocar yo el cielo raso de mi habitación, y chocaba con la muralla, sintiendo claramente su textura rígida (cemento). Inclusive me llegué a ver yo translúcido, en el aire, y tratando de atravesar parte de mi mano la pared. He realizado algunos cambios en mi vida: desde el año 2016 me volví vegetariano (no deseaba seguir comiendo carne, la comencé a considerar algo asqueroso y denso), comencé a disfrutar de la vida como si se tratase de mi último día, me acerqué mucho más a la naturaleza, a la meditación, a la música de trances y de paz y a Dios. También a mi interior, introspección. me siento más libre y menos denso, más fluido. La fe ha crecido mucho más. Yo sufro, además, del síndrome de la fase del sueño retrasada (un desorden del reloj biológico), un trastorno neurológico. Sin embargo, actualmente lo puedo controlar casi a la perfección, con ayuda del tiempo y de la medicación. Hace dos años (aprox.) sufrí una terrible parálisis del sueño, en la cual sentí calambres y corriente a un nivel excesivo, y el latir del corazón, extremadamente rápido. En esa ocasión, era también de madrugada, y al mirar mi cuerpo, me di cuenta de que mis piernas habían desaparecido, y pude ver sin ningún problema la sábana colchonera de la cama. Me invadió el pánico. Mi cuerpo físico se encontraba visible desde la cabeza hasta la cintura, y mis brazos estaban cruzados sobre mis pectorales. En seguida, apareció un túnel, yo ya estaba recién fuera del cuerpo. Era un túnel negro, y se veían luces como estrellas dentro de éste. La velocidad era de unos 40 o 50 km por hora, algo me hacía doblar, a veces a la derecha, otras veces a la izquierda; a veces subía, otras veces bajaba. Luego, sentí que llegué a un lugar porque dejé de sentir movimiento o velocidad. Era un lugar donde --según mi percepción-- no existía ni el tiempo ni el espacio; no había nada. Creo que era de color gris. Cada vez el miedo era más y más grande, por lo que mi anhelo por mover un brazo o mano o dedo se incrementó sobremanera. Entonces, logré mover un dedo, y todo eso desapareció, y me volví a sentir dentro del cuerpo, y volviendo a ver mis piernas. Al día siguiente, en el trabajo, una de mis compañeras se me acercó con mirada de shock, y me contó algo muy extraño, de lo cual, casi, yo me caí de la impresión: ella me había visto la misma noche fuera de la ventana de su dormitorio, con los brazos cruzados sobre mi dorso, y sólo me vio hasta la cintura. dijo que eso duró algunos segundos, y que luego desaparecí, dijo que yo me encontraba traslúcido, y con una mirada de terror. Ella me habló: me preguntó: ¿qué haces aquí?, pero yo no le respondí nada, y tampoco fui consciente de a dónde había llegado ni de que alguien me hubiese hablado. La hora en que sucedió

calza perfectamente. Me contó, además, que los perros se habían puesto a ladrar desenfrenadamente cuando yo me aparecí en su casa. Dijo también que tuvo una descarga muy rápida de su teléfono celular, y que, por la misma razón, no me pudo avisar durante la madrugada. Yo nunca he ido a su hogar físicamente. Por otro lado, pienso que las parálisis del sueño han ido abriendo un portal espiritual en mí, ya que muchas veces puedo saber lo que va a ocurrir en el futuro (especialmente sucesos ligados con la naturaleza, los que se hacen realidad), puedo captar pensamientos, energías espirituales, tener sueños lúcidos, visiones, etc. Cuando más sensible o captador me vuelvo de esas habilidades, es momentos antes y posteriores de haber experimentado una parálisis del sueño. y/o un desdoblamiento astral. Actualmente, desdoblarme es una bendición de Dios para mí, y considero que las parálisis del sueño son un medio para lograrlo. Tengo muchas experiencias más.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se buscará una explicación científica al fenómeno, o se aceptará también la posibilidad de que puede tener algo que ver el campo psíquico y espiritual?

Testimonio 16

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1983

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Hola, solo me paso dos veces y con poco espacio entre ambas experiencias

Testimonio: Una noche poco tiempo después de acostarme me desperté dentro de mi cuarto, pero ya dentro del sueño, la habitación estaba exactamente igual que cuando me acosté, pero al mirar a mi costado derecho había una figura acostada a mi lado, una silueta oscura, repentinamente esta figura se montó encima de mi pecho y empezó a ahorcarme, mis brazos estaban pegados a la cama y no podía hacer nada, me desperté de golpe muy asustado. Varios días después otra vez volví a soñar lo mismo, todo exactamente igual solo que cuando la figura se montó encima de mí tuve la voluntad de liberar mis brazos paralizados y cuando me empezó a ahorcar yo la ahorque también y la mire directo a la cara, pero no había rostro, solo una superficie plana y como pulida, me desperté de golpe muy perturbado, nunca más me volvió a pasar después.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se va a llamar el libro y cuando será publicado? ¡Envíame información a mi mail si puedes por favor, saludos!

Testimonio 17

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1992

Ciudad/País: Santa Fe / Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde el año 2010 me han dado episodios de parálisis. Al principio la frecuencia era de varios días por semana (3-4) luego con el correr de los años fue disminuyendo. Actualmente hace unos 6 meses apróx que no tengo episodios de parálisis. Las sensaciones al principio era de mucho miedo ya que no entendía bien que era lo que me pasaba. Luego a lo largo de los años deje de tener miedo, pero si desesperación cuando siento que demoro en poder despertar completamente.

Testimonio: Un episodio que recuerdo muy bien fue la vez que tuve alucinación, ya que se me "presentó" una figura de aspecto humano. Era una silueta masculina y completamente de color plateado. Recuerdo que puede verlo porque tenía los ojos entreabiertos. Esta figura se me acercó y me colocó su rostro muy cerca del mío y luego rápidamente se alejó marcha atrás. Después de eso pude despertarme.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 18

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1993

Ciudad/País: Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde el año 2013. La frecuencia varía, a veces me da un poco más frecuentemente por más de uno o dos días seguidos, otras una vez a la semana y otras pueden pasar meses sin sufrir un episodio. Siempre es una sensación de miedo, en donde siento gente a mí alrededor y ruidos.

Testimonio: Bueno le contaré el último episodio. Desperté y abrí mis ojos, estuve unos segundos mirando la cama y cuando quise moverme me di cuenta de que estaba en una parálisis, escuchaba pasos fuertes en el dormitorio, incluso sentía que la pared vibraba con cada paso y las cosas del mueble también y comencé a sentir pánico y a desesperarme. Luego recordé que había leído que había que mantener la calma y respirar y cuando lo hice, los pasos fueron mucho más fuertes, pero de pronto ya pude mover de a poco mis manos y en un momento de un golpe pude moverme. Los episodios nunca han durado más de 1 minuto creo, aunque para mí son momentos eternos.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es necesario entrar a terapia por esto? A parte de estrés ¿hay otras causas que lo provoquen? Y por último que ojalá comparta los resultados de la tesis.

Testimonio 19

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde hace unas dos, tres semanas. Unas tres veces en ese tiempo. Agobio.

Testimonio: La primera vez sentí que me sonaba la alarma del móvil y que lo cogía, pero al mirar hacia mi mano no había nada, tanto el móvil como mi mano eran invisibles; llamaba a mi hermana para que me despertara, pero era inútil, no me escuchaba. La vez siguiente escuchaba sirenas de un camión de bomberos pero era incapaz de levantarme para alertar a mi familia, y la última vez que recuerdo sentí que me llamaban e intentaba despertarme pero mi cuerpo no respondía, gritaba el nombre de mis hermanos pero no me salía la voz, aun así uno de mis hermanos me escuchó e intentó enderezarme de la cama pero no podía, mis párpados no se abrían, mis brazos y piernas estaban “muertos” y él (mi hermano) no podía hacer nada por ayudarme, era como una muñeca de trapo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Puede evitarse?, además de poder ser por el estrés ¿significan algo estos “sueños”?

Testimonio 20

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1997

Ciudad/País: Perú

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me dan episodios de parálisis del sueño cuando estoy con estrés los episodios son de corta duración, más o menos de unos 4 o 5 minutos, y una sensación de pánico por estar paralizada completamente.

Testimonio: Horas pasaron hasta que finalmente me tumbé en mi cama, estaba fulminada, me fui quedando dormida sin ni siquiera poder notarlo. Pasaron horas hasta que me desperté cuando aún era de noche. Abrí mis ojos y quise ponerme de pie, pero mi cuerpo no respondía, casi inmediatamente sentí un zumbido creciente, sentía una sensación de ahogamiento, me llenaba de pánico y miedo, intentaba cerrar los ojos para no ver nada, pero no se podía, sentía todo mi cuerpo paralizado menos mis ojos y podía ver lo que sucedía. Estando en ese medio observaba que una sombra negra me arrastraba, me empujaba, no quería verlo, intentaba gritar, pero nadie podía oírme, intentaba mover mis parpados para despertarme, y después de largos intentos conseguía despertar aunque los episodios eran de corta duración.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos pasa?

Testimonio 21

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1988

Ciudad/País: Barcelona/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace años que no experimento parálisis del sueño. Recuerdo vivirlo en mi adolescencia, entre los 14 y los 21 aprox. Sobre todo, lo experimentaba en situaciones de sueño corto, como en la siesta. Creo haberlo experimentado 4 o 5 veces en mi vida.

Testimonio: Lo experimentaba sobre todo después de dormir la siesta. Me despertaba y sentía que estaba despierta, oía los ruidos de fondo (tv, conversaciones, etc.) y era consciente de dónde estaba y cómo, pero no podía abrir los ojos ni mover mi cuerpo, que seguía inmóvil y tumbada. Mi cuerpo estaba en un estado de relajación total. Intentar hacer cualquier movimiento era luchar contra el peso de mi cuerpo. Al principio lo confundía con ensoñación o quizás un sueño, hasta que me di cuenta de que no soñaba, era totalmente consciente de todo, estaba despierta, pero no podía moverme. Mi cuerpo era como si hubiese dejado de ser mío, no estaba bajo mi control. Normalmente duraba poco, unos minutos. Al cabo de un rato, lentamente recuperaba el control y podía ir haciendo movimientos lentos y abrir mis ojos. Lo recuerdo con cierta ansiedad por el hecho de no poder controlar el cuerpo ni abrir los ojos. Sentía mi consciencia atrapada en un cuerpo paralizado. Mi ser dentro de un cuerpo que no era mío. Por suerte duraba muy poco y no lo pasaba mal. Era muy breve.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas :)

Testimonio 22

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No lo recuerdo muy bien, yo creo que a partir de las 13-14 años. Antes era frecuentemente, casi a diario...ahora rara vez me pasa. Siento agobio y angustia constante...

Testimonio: Me despierto y lo veo todo con normalidad, pero me doy cuenta de que no me puedo mover. Intento comunicarme (gritar) y no puedo, así que me agobio hasta que consigo moverme. Después tardo un rato en tranquilizarme.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué me puede estar pasando? ¿de qué depende que ahora lo tenga con menos frecuencia? Soy una persona que sueña a menudo y me acuerdo de casi todos mis sueños, ¿tiene algo que ver? Muchas gracias

Testimonio 23

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1993

Ciudad/País: Madrid/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo episodios de parálisis del sueño desde que tengo recuerdos, casi siempre es levantarme con la incapacidad de mover mi cuerpo siendo consciente de lo que me rodea, el agobio de querer gritar o encender la luz porque siento miedo y no poder, y varias veces sobre todo a partir de los 20 años, he tenido alucinaciones o sueños vividos mientras tenía la parálisis del sueño, siempre se repite la misma escena: dos entes uno benigno y otro hostil en mi habitación observándome. Suelo tener varios episodios al año, sobre todo sin los sueños de las presencias.

Testimonio: Me levanto por la noche, sin poder moverme ni hablar ni gritar, y veo a dos presencias a los pies de mi cama, una hostil que me da la sensación de que me va a hacer daño, y a su lado otra benigna más calmada. A lo largo del tiempo se ha ido repitiendo y muchas veces solo veo a la hostil, que está a cierta distancia mía, pero observando, y siento el miedo de que se vaya acercar a mí. Yo no puedo moverme y trato de gritar o de encender la luz, pero no puedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 24

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1995

Ciudad/País: Pamplona, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Únicamente he experimentado un episodio que yo recuerde, aunque durante mi infancia sí que he tenido muchísimos episodios de sonambulismo y de sueños repetitivos.

Testimonio: Tras un largo viaje en el que las horas de sueño brillaron por su ausencia, llegué a Barcelona al piso de una amiga a hacer noche. Tras la cena, nos fuimos a dormir. Ella se levantaba a las 5 am para coger el tren y yo, tras ayudarle a sacar sus maletas, volví a la cama porque el mío era a la tarde. En ese segundo tramo de sueño durante el amanecer es cuando ocurrió. Recuerdo estar durmiendo sobre mi costado izquierdo y ligeramente abrazando a la almohada. Es entonces cuando abrí los ojos. Mi mirada enfrentaba a contraluz la puerta de la habitación y el baño, donde por una pequeña ventana entraban tímidamente los primeros rayos de sol. Ahí es cuando observe una figura oscura de aspecto femenino con pelo legro hasta los hombros. Asustado al saber que no había nadie en casa, hice lo más instintivo y tonto que se me vino a la mente: cerrar los ojos y así seguro que no me hace nada... En ese instante, invadido por una enorme tensión interna, tuve la sensación de que se acercaba a hurtadillas y poco a poco se subía a la cama como el gato que se dispone a cazar un ratón. Primero sentí el cambio de presión en el colchón de una mano apoyada, después de la otra y cuando presentía que estaba a mi lado, con el corazón a mil por hora, noté que me besaba en la mejilla. En ese instante abrí los ojos y la sombra femenina que vi a escasos centímetros de mi rostro, saltó rápidamente y se fue corriendo por donde la había visto venir. Presa de la incertidumbre, el desasosiego y la extrañeza, me cubrí con el edredón, cerré los ojos de nuevo y ya volví a despertarme bien entrada la mañana. Tras corroborar que estaba solo, abrí toda aquella ventana que diese luz a la casa y salí a tomarme el café a la terraza, lejos de donde todo había ocurrido. Aún desconcertado, intentaba pensar racional y analíticamente. Finalmente me armé de valor, entre, recogí en un suspiro mis cosas y salí de la casa cerrando la puerta. Hasta unas semanas después y tras leer en un tratado de psiquiatría acerca de la parálisis del sueño, no supe poner nombre a lo que me había ocurrido esa noche.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No termino de estar seguro de que fuese una parálisis del sueño porque todo lo que he leído en internet son cosas como mucho más macabras con demonios y yo qué sé qué. A lo mejor fue simplemente un episodio de alucinación hipnopómpica, aunque no se si puede formar parte o no de la parálisis del sueño. Lo he omitido en el relato, pero aparte de la privación de sueño y el cansancio, la noche anterior fumamos después de la cena un canuto o dos (no fumo regularmente) entre risas y alguna cerveza de reencuentro entre amigos. Pudieron ser posibles triggers del episodio.

Testimonio 25

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1998

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tuve dos parálisis del sueño hace un año. Es una sensación de angustia, de no poder moverte y sentir como si hubiera alguien observándote.

Testimonio: Ya había escuchado hablar sobre la parálisis del sueño, así que no me asusté tanto. Pero recuerdo que me "desperté" y no podía moverme. Al principio me agobié, pero luego me di cuenta lo que me estaba pasando, al menos eso creo recordar. Al poco rato comencé a sentir que había alguien cerca de la cama y me observaba, entonces me agobié muchísimo. Pasó muy poco rato, hasta que finalmente pude moverme y terminé de despertarme físicamente.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿A cuánta gente le pasa?

Testimonio 26

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1997

Ciudad/País: Nuevo Laredo / México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Padezco estos episodios desde los 15 años, conforme han pasado los años ha ido en aumento ya que mis responsabilidades y tareas han incrementado. Yo atribuyo la parálisis de sueño al estrés, preocupaciones y poco descanso. Mis sensaciones son presencias paranormales.

Testimonio: Actualmente, cada ciertos días, experimento estos episodios de parálisis los cuales no son nada buenos y por lo regular siento actos como golpes en partes de mi cuerpo y ahorcamiento, lo cual al momento de despertar pareciera que hubiera sucedido. Hay veces que tengo estos episodios y despierto por ejemplo durante la noche y me vuelvo a dormir y vuelvo a tener otro episodio de parálisis. Algo que yo suelo hacer es tomar un vaso de agua y un breve descanso y vuelvo a dormirme y ya no vuelvo a tener estos episodios.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué te llevó a investigar este tema de la parálisis del sueño?

Testimonio 27

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Creo que la desarrollé durante la adolescencia. En cuanto a la frecuencia, he tenido épocas. A veces tenía episodios semanales, otras veces mensuales, luego por largos tiempos nada y ahora muy de vez en cuando. El sentimiento más destacado durante un episodio de parálisis del sueño para mí es el pánico.

Testimonio: Cuando empecé con episodios de parálisis del sueño, no sabía lo que era. Recuerdo pasar mucho miedo y pánico. Normalmente me daban al ir a despertarme de la siesta. Yo ya estaba despierta, pero no podía abrir los ojos, no podía moverme y mi cuerpo se empezaba a acelerar. Empezaba la taquicardia y necesitaba salir de ahí lo antes posible o me iba a desmayar. Luchaba con todas mis fuerzas y cuando por fin podía romper la parálisis me incorporaba de la cama como el que acaba de tener la peor pesadilla de su vida, faltándome el aire. Un día, hablándolo con mi hermano, me dijo que a él también le pasaba. Hasta aquí la historia de los 2 es la misma. En el caso de mi hermano, el primer episodio fue el más fuerte, también en época adolescente. Después tuvo unos cuantos más y finalmente le desapareció. En mi caso no. Se ha distendido mucho en el tiempo, pero no ha desaparecido. La forma de romper la parálisis para mi hermano era mandar al cerebro la señal de hacer movimientos corporales bruscos, amplios, fuertes, para zafarse de esas fuerzas que parece que te amarran. Con ello conseguía empezar a mover los dedos de las manos y poco a poco salir. En mi caso, los años han hecho que perfeccione la técnica. Al igual que mi hermano, a lo bruto era siempre la opción porque el pánico, se apoderan de mí, hasta que un día, una tarde de verano, en una habitación minúscula de un hotel en el que estaba sola, la parálisis fue aterradora, la más fuerte hasta el momento. No había manera de romperla, sentía que estaba a punto de perder el conocimiento y de repente, respiré profundo, noté que el pecho se levantaba en la respiración y salí. Esa noche no pude dormir hasta bien entrada la madrugada. Cada vez que me iba a quedar dormida, mi cuerpo se encendía en señal de alerta, con taquicardia, teniendo él mismo miedo a otro episodio. Desde aquella vez, cada vez que me da, respiro profundo y suelto un brazo o una pierna para salir de ahí. Con el tiempo y análisis de las situaciones, he podido

observar algunos elementos que se repiten. Suelo haber comido bastante antes de esa siesta, estoy muy llena (tengo problemas digestivos) y siento un cansancio muy grande, agotamiento y la cabeza embotada. Esto me ha servido para que muchas veces, antes de irme a dormir, pensar: creo que cuando me despierte me va a dar un episodio, y efectivamente ha pasado. He sido capaz de predecir muchas veces cuándo me iba a pasar. Aunque las causas no están claras según los científicos, mis experiencias y mi intuición me llevan a creer que nace del campo emocional y se somatiza en el cuerpo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 28

Género: Masculino

Año de nacimiento: 1968

Ciudad/País: Londres

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: La primera, que yo recuerde, la tuve en mi niñez. Tendría unos nueve o diez años. Tengo estos episodios unas tres o cuatro veces al mes, aunque cada vez son menos frecuentes. Tal vez se deba a que ahora los controlo más y trato de evitarlos. Me he dado cuenta que mucho de estas experiencias son algo ficticio, una invención de la mente. Por lo general entro en pánico al pensar que me estoy asfixiando y no puedo despertar. Mi mente arma toda una situación de peligro que no es real. Por ello siempre que me voy a dormir me aseguro de mantener mis vías respiratorias bien despejadas y sin ningún obstáculo ya que duermo boca abajo.

Testimonio: Mi primera experiencia la tuve una tarde cuando era un niño. Me había echado la siesta y dos de mis hermanas conversaban junto a mi cama. Yo las escuchaba y quería participar de la conversación, pero no podía despertar. Cuando al fin pude hacerlo, lo hice pegando un salto que las asustó. Desde aquella ocasión no he parado de tener estos episodios y, a día de hoy, ya sé lo que debo hacer para despertar: usualmente empiezo a mover los dedos de las manos y a dar pataditas. Esto me ayuda a ir recuperando la movilidad de todo mi cuerpo. Quienes han sido mi pareja se han acostumbrado a mis movimientos sin sentido y a los saltos intempestivos mientras duermo. No sabía cómo se llamaba a esto hasta que vi tu obra expuesta en la Universidad Complutense y me sorprendió saber que no era el único raro.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Por ahora no tengo preguntas. Gracias.

Testimonio 29

Gender: Female

Birth Year: 1984

City/Country: United States

Communication: Página web - Email

Information: I started having them a year ago when I had my second miscarriage. They usually come about once a month, and I feel fear when I experience it.

Testimony: My sleep paralysis started right after I had my second miscarriage at 10 weeks. I was laying in bed, and I opened my eyes. I couldn't move, couldn't scream, couldn't do anything. I had my 3 year old sleeping beside me, she was about 2 at the time. I saw this shadow person standing by my bed, and above me, I saw something trying to reach out to me. I was finally able to move as I thought they were going to hit my daughter. I covered her body with mine, protecting her. The next time I had it was about a month later. I saw the same shadow standing by my door, and then I saw little child like creatures crawling over my husband, coming toward me. All i could do was try to make a sound, try to wake my husband. I had fear running through me, I had no idea why I was having this. I was finally able to move and I covered my face and cried. Ever since then, I have them about once a month. Same shadow, usually accompanied by small creatures or a tall person.

Do you want to appear in the testimonial book?: Yes

Do you authorize your data to use it in statistics?: Yes

Questions or doubts: No questions or doubts. Maybe you can find a reason for them.

Testimonio 30

Género: Femenino

Año de nacimiento: 2000

Ciudad/País: Buenos Aires / Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: La verdad es que me dan hace muchos años, casi todos los días, es una sensación horrible que no puedo superar, suelo mirar alrededor y tratar de moverme, por dentro digo cosas como, ¿Otra vez?, ¿En serio?, Siento el cuerpo muy pesado y sensaciones de ahogo y frustración, ya que es muy frustrante dormir tan mal por culpa de algo incontrolable, también tengo sueños lúcidos diarios hace años.

Testimonio: Bueno, la que recuerdo con más cariño fue una que vino acompañada de un sueño lucido, yo había terminado de salir de mi única relación, había sido una situación fea, soñaba recurrentemente con Magali, mi ex, uno de esos sueños recuerdo que estaba en la antepenúltima casa en la que había vivido, específicamente en la cama matrimonial en la que dormía mi mamá con su pareja de ese entonces, recuerdo estar inmovilizada viendo hacía la puerta, está se abrió y Magali entro, con unas ropas de lencería algo góticas, se subía arriba de mí y empezaba a reír desquiciadamente, yo despertaba por unos segundos y estaba en la casa en la que realmente vivía, abría los ojos y rogaba no volver a dormirme, pero me dormía y volvía al mismo sueño, una y otra vez (es algo que me pasa con frecuencia, eso de volver al mismo sueño a pesar de haber despertado) la última vez que desperté, hice un esfuerzo enorme y pude levantarme, casi llorando y prácticamente aterrada, no exagero cuando digo que termino aterrada, porque me hace sentir malestares físicos y mentales, la verdad la paso muy mal, y profesionales se ven bastante sorprendidos por la claridad con la que recuerdo varios sueños, y con la frecuencia que los tengo. Igualmente, nunca saben darme una solución.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo ninguna duda.

Testimonio 31

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Madrid/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde hace varios años. Yo creo que coincide con la época de la universidad, desde 2010 más o menos.

Testimonio: Solo me pasa durante la siesta, nunca durmiendo por la noche. Pero hay temporadas que es común que me suceda, incluso ha llegado a ser todos los días de la semana seguidos. La primera vez que me pasó recuerdo perfectamente estar dormido en una silla y que me sucediese. Sentí no poder moverme, pero estar despierto, como estar atrapado. Fue tal el nivel de agobio que me desperté a mí mismo dándome un bofetón. A partir de ahí empezó a pasarme de vez en cuando, da igual silla que sillón que cama, pero solo durante la siesta. Yo me encuentro perfectamente despierto, pero sin poder moverme, llegando a ser consciente de ello y "querer despertarme" pero no poder, solo sentirme atrapado durante la duración de esa parálisis. También existe la sensación de querer hablar y no poder.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si te puedo ayudar en algo más escíbeme al mail

Testimonio 32

Género: Femenino

Año de nacimiento: 1993

Ciudad/País: Madrid/España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Muy poco, hace 4/5 años me dieron varias, pero hace un año que no experimento ninguna. La sensación es de haberme despertado de una pesadilla, saber que estoy despierta y no poder moverme.

Testimonio: Muchas veces no me acuerdo del sueño en sí, solo sé que tenía que ser angustioso porque es así como me siento. Le ordeno a mi cuerpo moverse, encender una luz, cualquier cosa, y no puedo. A veces hasta llego a adquirir cierto humor irónico de mi misma pensando, venga, ¿cómo es posible que estés tan acojonada que no eres capaz de moverte? pero si ya sabes que era un sueño y ni te acuerdas ¡muévete! Como estoy algo dormida tampoco lo gestiono mucho. Pero resumiendo la sensación es eso, suelo estar boca arriba, siento una presión en el pecho, tengo los músculos contraídos, suelo estar destemplada y con sudor frío... Lo cierto es que, hasta oír la existencia de este fenómeno, y siendo algo que me ha pasado muy pocas veces, ni había pensado que tuviese nombre. Tiendo a experimentar sueños muy vividos y tengo el sueño muy ligero, tiene sentido que mezcle... Sobre todo, en pesadillas he llegado a despertar dentro de la propia pesadilla, ser capaz de saber que es un sueño y actuar en ella... Pero sin poder cambiar a mi aire el entorno o la situación... sí estoy encerrada y voy a morir, pasa y me despierto como en cualquier pesadilla, pero he podido tener una pequeña gestión antes de despertar. En el caso de la parálisis es todo lo contrario, te despiertas, pero aun estas demasiado metida en la pesadilla y eso impide que gestione mi cuerpo. Siempre he pensado que era en parte natural, simplemente eso, que mi cuerpo aún seguía ahí, paralizado de horror. Y que no había ejercido bien el proceso de despertar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No estoy segura de que sea parálisis lo que experimento, me ha pasado poco, pero espero que sirva de algo el testimonio.

Testimonio 33

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Barranquilla / Colombia

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Más o menos desde los 16 y desde ese momento hasta hoy podrían ser unos 20 o un poquito más que me han dado en toda mi vida.

Testimonio: La primera vez que empezó fue a los 16 y me dio parálisis 3 noches seguidas sentía algo que se acercaba a mi habitación y podía sentir como una fuerza que hacía golpearme con mis propias manos, justo al amanecer de la tercera noche fui a la iglesia y ahí acabo eso. Después de eso a lo largo de estos años he pasado por experiencias de parálisis más suaves como sentir que algo está cerca, esa sensación aterradora, pero hasta ahí, no más. Pero la última parálisis que sufrí en el 2017 me hizo reaccionar ante algo que llaman sueño, pesadilla, o algo por el estilo. Esa noche me quedé dormida sin pasar a mi bebé de solo meses a su cuna, vi el reloj y era un poco más de la 1 am, lo acosté en su cuna y volví a dormir, de pronto empecé a escuchar ladridos de perros y sentía una angustia porque sentía que algo malo se acercaba trataba de moverme para llamar a mi esposo pero no podía, la sensación era cada segundo más tenebrosa y los perros no dejaban de ladrar, el desespero fue grande al ver que " eso" estaba ahí en mi habitación, parado justo al lado de la cuna de mi bebé. Era algo un poco más alto que el tamaño de una persona y era algo negro no le veía forma solo como un manto, algo así. De tanta fuerza que hice, por el desespero que eso estaba al lado de mi hijo mis piernas reaccionaron y le di una patada a mi esposo. En eso vi como "eso" se desplazó lentamente pude escuchar un (bshhh) como el sonido de una vibración y se desvaneció en la pared. Me senté casi llorando y pensé que solo había sido una parálisis, volteé y veo a mi esposo con la cabeza inclinada, me dio mucha pena la patada que le di y le dije "amor discúlpame te desperté", a lo que él me contesto con una cara de pánico: tú viste eso que estaba parado al lado de la cuna del bebé? Ya se pondrán imaginar lo que pude llorar del susto, abrazar a mi hijo, orar y me quedó claro que las parálisis son cosas realmente paranormales. Les cuento dato adicional, vi el reloj y era las 3:32 am.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 34

Gender: Female

Birth Day: -

City/Country: -

Communication: Website - Email

Soo I JUST started experiencing symptoms of sleep paralysis..this was day two morning two.. Yesterday I woke up around my normal time with my son and my husband was in the kitchen area getting up and ready for work, .I was still in bed as my son had just woken up but was laying there just relaxing and it was like I was dreaming of what i needed to tell my husband and i woke up seconds later and i was wide awake but could NOT move no matter how hard i tried and i kept trying to yell for my husband but nothing came out. I was stuck trying to yell for about 2 minutes before finallying being able to do nothing but yell. I was terrified. I also blew it off until a similar thing happened this morning. I woke up burning up and next to my kids and again had something on my mind related to my husband, I remember being awake then I guess I fell back asleep still dreaming of my bedroom and what I had just got done looking at, then I woke up trying to get up and go to my husband and I swore I had gotten up but I never did, I was stuck.. again. Could not move unable to talk. I am now affraid of going to sleep and I'm not sure what to do...

Do you want to appear in the testimonial book?: Yes

Do you authorize your data to use it in statistics?: Yes

Questions or doubts: -

Testimonio 35

Género: Hombre

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Bueno voy a intentar contar todo para dar más información de cómo me pasa a mí. La primera vez me pasó después de los 20 años.

Testimonio: La sensación fue horrible y desesperante. Si bien nadie sabe qué se siente estar muriendo, yo creía sentir eso en ese momento. Me daba cuenta de que no podía despertarme entonces intentaba hacer más fuerza que lo normal para lograrlo, intentaba gritar, intentaba moverme repentinamente, pero mi cuerpo estaba quieto. Me daba cuenta de que mi mente decía: "abrí la boca bien grande y gritá" pero al momento de hacerlo, no me salía la voz. A veces va acompañado de un sueño: la vez que mejor lo recuerdo, yo estaba durmiendo con mi pareja y empecé a tener este episodio. Entonces vi (o soñé) que mi pareja estaba parada en la puerta de la habitación, aunque no reconocí su cara, yo sabía que era ella. Ella entró caminando despacio y se paró a los pies de la cama y se quedó ahí. Yo intentaba decirle que me ayudara, intentaba gritarle y estirarle mi brazo para que ella lo agarrara y me despertara, pero ella solo estaba ahí parada. Y mi voz no salía, y mi brazo no se estiraba, y cada vez sentía que me ahogaba y me iba quedando sin aire. Hasta que no sé cómo pude despertarme. Es un momento corto, no sé calcularlo, son algunos segundos, pero se sufren. Como ya conté, me di cuenta de que siempre me pasaba boca arriba, entonces dejé de dormir así. Y también ahora si me vuelve a pasar, sé "controlar" estos episodios. Las últimas dos veces no los sufrí, reconocí lo que me estaba pasando, mantuve la calma, respiré tranquilo y logré despertarme. En mi caso creo no tener alucinaciones de ningún tipo, sí van acompañadas de sueños a veces. Tampoco siento como he leído por ahí, que hay algún monstruo, o demonio o alguien sobre tu pecho, ni nada de eso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 36

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Andalucía, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me llamo (...), soy andaluza, tengo 27 años, estudio Criminología y Seguridad. No recuerdo cuando fue la primera parálisis del sueño, pero creo que el año pasado empecé, las que más recuerdo son las más recientes, no las del año pasado. Me pasó unas poquitas veces, no sé, 2 ó 3 veces en ese año. Este año dejé de tenerlas, pero ingresé durante 21 días en el hospital bastante mal y me diagnosticaron hepatitis autoinmune (he oído por ahí que la parálisis del sueño y el sistema inmune tiene relación, no sé si será verdad) en el hospital no me pasó, pero al salir... Empezaron a hacerse más frecuentes... Además de esto me diagnosticaron un poco de ansiedad y espero pruebas para el intestino irritable (muchos del grupo tienen ansiedad/depresión), soy hipocondríaca y soy tendente a la depresión (dicen que son las causas de la PS). Te cuento como las vivo yo...

Testimonio: En mi caso se producen cuando salgo del sueño profundo, me despierto y todo normal, veo mi habitación, escucho todo lo que ocurre a mi alrededor... Pero de repente siempre se repite el mismo patrón, miro mi brazo derecho y cuando voy a levantarlo, el brazo sigue quieto, yo noto la fuerza de levantarlo, pero sigue quieto, y ya empieza a entrarme el pánico, entonces intento moverme como sea y no hay manera, intento chillar y escucho que solo me sale aire, como un hilo de aire. Soy consciente absolutamente de todo y oigo a mi madre caminar por la casa y solo pienso "por favor que venga y haga algún ruido fuerte para despertarme del todo". La penúltima parálisis del sueño si fue un poco más extraña porque sentí que se montaban en mi cama (yo tengo una gata y pensé q era ella) pero dije... Espera, mi madre me cerró la puerta y mi gata está fuera... Y ya noté como hormiguelo por toda la espalda, y pensé... "Otra vez..." Entonces intento no abrir los ojos porque recuerdo entonces que se pueden tener alucinaciones y... No estoy para sustos jajaja. No sé si los ojos se abren o no de verdad, en el grupo hay gente que dice que tiene pruebas de que si y otros que tienen pruebas de que no. En mi caso pienso que no los abro, solo veo mi habitación porque mi cerebro sabe que estoy en ella y crea la imagen. La última vez no tuve parálisis del sueño, solo soñé que tenía una parálisis, como un sueño dentro de un sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 37

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1961

Ciudad/País: Fuengirola (Málaga), España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me dio uno en septiembre de 1987. No pude moverme y oí dos voces cuchicheando sin conseguir saber qué decían. El otro, el más importante en el año 2011, el que voy a relatar y desde entonces afortunadamente ya no he vuelto a experimentarlo más. La sensación del primero, desagradable y me asuste mucho, el segundo terrorífico, con el consiguiente trauma para toda la vida.

Testimonio: El día 13 de abril 2011 a las 3:00 am me ocurrió esto: Estaba viendo una película, me entró sueño, apago y me dispongo a dormir. Al rato me voy adormilando. Tengo la cara de lado mirando hacia la mesita de noche que está a mi derecha. En eso siento algo que se me pone en la cama a mi izquierda y me toca el brazo, siendo muy atrevido, vamos que no se corta un pelo, casi amasándolo, el tacto era mucho más físico que la otra vez que era casi un tacto de seda: (sólo vi una sombra negra entrar en mi cuarto en el verano del 2010. Enseguida la asocié con mi madre cuando era más joven, ella aún vivía. La sombra me tocó el mismo brazo, pero con una enorme suavidad, y eso fue todo, enseguida desapareció y no fue en ese caso una parálisis, sí podía moverme). Sigo con la historia: De pronto oigo ruidos de algo, había gente ahí. Siento una gran opresión en el pecho, no me puedo mover. Sé que hay algo ahí, no hay silencio hay un ruido como de pasos, de presencias, y como de pequeños chasquidos de boca, (lo que hace un perro al lamerse, más o menos, o se relame...). El ordenador estaba encendido, y gracias a la luz azulada de la torre del ordenador podía ver dos siluetas de seres pequeños de menos de 80 centímetros de altura al lado de la mesita de noche, cerca de mi cara, no son humanos, son amorfos. Sin embargo, sus cabezas y torsos se asemejaban a pequeños dinosaurios, aunque no tenían brazos, ni vi sus patas, solo sus cabezas y parte del tronco. Llego a vislumbrar sus bocas grandes abiertas, están como

respirando, como absorbiendo algo y sus cabezas como mirando al techo, son transparentes, translucidos. Me daban la sensación de que estaban hambrientos como deseando comer. Mi cara estaba totalmente de lado y algo me la estaba aplastando, siento como una mano me la estrujaba contra la sábana, parecía que me la querían introducir dentro del colchón, era la sensación que me daba; tengo la boca abierta y me es imposible moverme, pero en todo momento soy consciente y me digo a mí misma: "son extraterrestres"; ¿no sé por qué me vino esa idea?. Pero fue contundente "son extraterrestres" Estoy aterrada y de pronto mi torso se eleva, pero no todo el cuerpo, ni la cara que está aplastada contra la sabana, ni los pies, solo pecho. De pronto vi una columna de algo como vaho o vapor denso que sale de mi pecho hacia arriba muy blanca y luminosa. Mis ojos se tornan blancos, como he visto en las películas sobre posesión, y espasmo en la cara, la boca abierta torcida como cuando vamos a vomitar a punto de que se me salga la saliva, y ellos; las dos siluetas abren la boca grande recibiendo eso que sale de mi pecho. Noto como si ellos hubieran llegado al clímax, como si hubieran conseguido lo que habían venido a buscar, era una sensación que me llegaba por estar tan cerca, era como si me lo transmitieran. Me doy perfecta cuenta de que se están llevando mi energía durante unos segundos que se hicieron largos. Después todo cesa ya puedo moverme.

Encendí la luz. Los ojos abiertos como platos. Me daba mucho miedo volver a dormirme, y me metí en Internet para leer las "visitas de dormitorio" y "parálisis del sueño" luego escribí lo que había experimentado para nunca olvidarlo. No me sentía agotada sin energía, no para nada, sino más despierta que nunca, nerviosa y asustada. Me tuve que tomar un vaso de leche para relajarme, y ya me dormí. Fue una experiencia muy desagradable que no quiero que se repita. Esa misma noche antes de irme a la cama mi madre me dijo que le había venido "ese olor tan bueno" que asociamos a la visita de un ángel y que últimamente le pasa más a menudo. Yo me pregunto; vale si le pasa eso tan bueno a ella, no es de extrañar que a mí y a tantas personas nos pase algo extraño porque nos movemos en un mundo con muchos misterios, pero ¿qué demonio es eso, que les pasa a tantas gente?. ¿Y por qué yo?..

Después de aquella, en las noches siguientes me sentía intranquila y preocupada y me daba miedo dormirme. Afortunadamente no ha vuelto a ocurrirme. ¿Parálisis del sueño? ¿Seguro? ¿Y si fuera otra cosa?. Ojalá fuera la parálisis del sueño. Vale que una no pueda moverse, pero tener los ojos en blanco con esa mueca, que sé que sería terrorífica en ese momento. La boca como a punto de vomitar, el lado izquierdo de la cara totalmente aplastada contra la sabana viendo las dos siluetas a mi lado, el pecho elevándose como si me intentarían arrancar algo, hasta ver cómo salía ese cilindro blanco hacia arriba de mi pecho y ver esas bocas de esos seres amorfos abriendo y cerrando la boca como tragándose eso, ¿parálisis del sueño? Estuve en estado de shock durante varios días y noches.

El trauma fue tan importante que desde entonces soy incapaz de dormirme con alguna luz azulada encendida, ni una lampara anti-mosquito ni nada y me durara para siempre. ¿Podrían ser entidades que absorben la energía? ¿Arcontes? Algo de eso he visto en youtube.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 38

Gender: Male

Birth Year: 1989

City/Country: Pays Bas

Communication: Página web - Email

Information: I have had sleep paralysis since I was 7, I used to think they were nightmares and that everyone experienced this. After a few years I learned that it was SP. I had them 1 or 2 times a week until I was 20 years old. It feels like complete panic. A fear of dying and not being in control. My youth wasn't nice and I was always a scared little boy, I think this is worth mentioning. I think that's where it came from.

Testimony: I have had countless experiences with sleep paralysis. Every single time I was being chased by an entity, which resulted in my mind waking up. But having zero control over any bodily functions. I try to scream for help cause I feel like I am choking, but I can't make a sound. I try to kick my legs and move my arms, but I cannot move. After a while, the fear of dying is so incredibly high, it is like a survival instinct that kicks in and you do everything in your might to move any limb to gain control of your body. And in a complete feeling of dread I wake up sweaty, very fearful and extremely thankful that it is over. Last week I had my first SP experience again since a long time, and the first time I have it when sleeping in bed with someone else. In the waking up phase when I noticed the screaming and kicking I try to do didn't work I was pulling my girlfriend's hair really hard (in dreamstate). It was extremely vivid, the fear truly is one of death. and I woke up with my hand on her head, but she was still sleeping. Then I knew I was pulling her hair in my dream and thankfully not in real life.

Do you want to appear in the testimonial book?: Yes

Do you authorize your data to use it in statistics?: Yes

Questions or doubts: Good luck with your research!

Testimonio 39

Gender: Male

Birth Year: -

City/Country: Hereford, United Kingdom

Communication: Facebook

Testimony: I have encountered a sleep paralysis demon fully awake and mobile that came back to me after I broke a sleep paralysis , basically I woke up at 3 am odd could see electric crackling behind the curtains, a demon was moving around me lots of buzzing and high pitch ringing, I was trying to move and couldn't and I remember I was into the occult at the time and in satan's name I called it out to show itself , and all of a sudden there was a gremlin looking creature on my chest very similar to the painting of the girl hanging off the bed with the horse in the background, I shit myself , struggled , the thing disappeared and i saw my mum come downstairs into the room, something about the look of her eyes was off tho , when she got near the bed the paralysis stopped, I buried my face in my quilt as though to come to terms with the immensity of the stress I had just been through and I was paralysed with my face in the quilt , my mum had disappeared and my face was buried in a quilt and I couldn't breathe , I knew it was an entity so i said i my head , I'm gonna fucking kill you, all of a sudden right by my ear i heard , haha and the best part is , you can't kill me , the fact i was hearing sound sent me into an adrenaline rush and I broke the paralysis quite easily from the intensity of the fear, Went upstairs as was absolutely shook so I went I'm my mums room ans got the laptop which accidentally woke her and her boyfriend up , went downstairs to do some reading on sp, was reading on my bible at the time Joy of satan website and the section on incubus and stuff basically just tells you to be friendly or have sex with them, (as if you can do anything paralysed) anyways I decided I'd try to remember to be friendly (because tour memory is usually distorted during sp) soon as I decide to be friendly in my head only no external cues , this black head shape of smokey black spirit appeared behind my laptop with two white eyes which were just round white lights , I said omg your real kinda thing and I said you can have some energy just talk to me , u can come back just stop scaring me or affecting my memory , I was tryna get on a rapport with it , when I lay back it move through my laptop screen and dissapeared and it was basically just the upper half of a person made of black smoke with two white circular lights as eyes , when it disappeared I became para and it was sucking my neck and i could feel like air coming out of my neck , this went on for a few minutes and I was talking frantically trying to make a connection, anyways the thing let go of me after trying to talk back which was really quiet and barely audible and I couldn't make out what it said , when it let go and disappeared i lent forward and there was blissful energy , stuck my hands out and its hands

appeared in mine and held and felt as real and solid as anything real and it was as if the shape of a human hand was made out of what a cats paw feels like what the hand felt like , then they dissolved through mine and disappeared, my mum came downstairs about 5 mins later to go and walk the dogs coz I woke them up by asking for laptop and they were arguing about it , it was about 4 am.

Do you want to appear in the testimonial book?: Yes

Do you authorize your data to use it in statistics?: Yes

Questions or doubts: -

Testimonio 40

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1981

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha ocurrido dos veces en mi vida, pero nunca he visto nada. Solo la sensación de que alguien estaba a mi lado y no me dejaba moverme.

Testimonio: La primera vez que me ocurrió, tenía unos 14 años. Era un día triste, la mañana que teníamos el funeral de mi abuela materna. Ese día dormí en la habitación de invitados que tenían mis abuelos. Tuve una sensación de que alguien estaba a mi alrededor, hasta que sentí un cuerpo encima de mí. Estaba segura de que el cuerpo, mucho más grande y pesado que yo, me estaba inmovilizando y por eso no podía mirar. No me atreví a abrir los ojos, estaba paralizada. Por un momento pensé que mi hermano mayor había entrado en mi habitación y me estaba gastando una broma poniendo su peso encima de mí. De repente, desperté y vi que estaba sola y no había nadie. Pensé durante años que fue una experiencia sobrenatural, hasta que hace a penas unos años atrás descubrí que era una condición médica del sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 41

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me sucedió una vez. Pensé que me estaba volviendo loco o que estaba siendo atacado por demonios reales. Un año después, más o menos, me enteré de la parálisis del sueño y, finalmente, me convertí en ateo y las cosas espeluznantes se detuvieron.

Testimonio: Tenía alrededor de 17 años y se había quedado sin electricidad la casa. Estaba durmiendo junto a mi hermana en su cuarto porque estaba paniqueada. Desperté de un sueño incapaz de moverme ni respirar. Escuché entonces un fuerte sonido en mis oídos con voces del inframundo, profundas y demoniacas susurrándome “Ahora me perteneces”. Era cristiano en aquel momento, por lo que pensé que eran los mismos demonios que me atacaban. Comencé así a orar y salí de ese mal después de unos minutos que parecieron eternos. Nunca se lo conté a nadie por miedo a que dijese que estaba loco.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué siempre son tan horribles las experiencias?

Testimonio 42

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me dio en la adolescencia varias veces, pero la experiencia que voy a contar fue durante un periodo de estrés en la universidad.

Testimonio: Estaba echando una siesta en el sofá junto a mi novio. Estaba en un estado semi consciente, semi dormida, y la habitación estaba oscura. Tuve una sensación de miedo y terror cuando abrí los ojos, como una presencia que me iba a atacar. Entré en pánico e intenté moverme, pero no podía. Traté de mover mi cuerpo, pero fue en vano y comencé a tener un ataque de ansiedad pensando que me había pasado algo grave, ya que se intensificó la sensación. Tras unos minutos de lucha interna, me centré en intentar mover partes de mis extremidades, enfocando mi energía hacia el dedo meñique derecho y loforcé para que se moviese. Entonces desperté asustada. En ese momento, mi pareja se despertó, pero él no se había dado cuenta de la situación que había sufrido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué no podemos movernos? Es una sensación terrible que da mucha angustia. Me gustaría entender el por qué, gracias.

Testimonio 43

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Estoy petrificada. Soy una persona sana, pero puedo jurar que esto fue real. Me ocurrió hace unos meses.

Testimonio: Me desperté con algo, no sé el qué. Luego sentí unas uñas rascándome el brazo y sentí una presencia, inmediatamente sentí mucho miedo, sentí que era demoníaco. Sabía que estaba a mi lado, podía sentir y escuchar su respiración. Estaba esperando el rascado de nuevo e inmediatamente quería gritar y gritar, pidiendo ayuda a mi compañero, pero no podía abrir mi boca o mover mis brazos... sentí que intentaba entrar por mi pecho y pensé en Dios y comencé a llamar mentalmente a nuestro padre...una y otra vez ... la presencia intentó entrar en mí. Sentí que seguía orando y durante lo que pareció una gran cantidad de tiempo me quedé dormida orando. No se lo he dicho a nadie porque tengo miedo de que piensen que hay un demonio cerca de mí.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cuál es su explicación? Creo que la oración me salvó y esas presencias siempre están presentes. Pero no sé por qué nos atacan.

Testimonio 44

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ocurrió hace unos años, dos o tres veces en menos de dos semanas. No he vuelto a tener ningún otro episodio, pero es realmente escalofriante.

Testimonio: Una noche me desperté de madrugada y no podía moverme. Los pelos de mi cuerpo estaban erizados porque sentía y estaba convencido de que alguien estaba en mi habitación. No quería abrir los ojos, y vino justo a mi lado respirando con dificultad. Estaba convencido de que estaba despierto y que un ladrón o alguien había entrado a robar. Yo vivo solo así que no había nadie conmigo. Tuve una gran sensación de terror. Me sucedió varias veces durante el mismo mes. Una persona había fallecido de un ataque al corazón en el rellano del edificio donde vivo, y fui una de las dos personas que le encontró sin vida. Creo que quizás eso me impactó y me acabó influyendo en el sueño. Más tarde, la parálisis desapareció.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Suerte!

Testimonio 45

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1974

Ciudad/País: Toledo, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ocurrió a la edad de 21 años y fue una experiencia que tengo grabada en mi memoria, siendo mi primer episodio de la parálisis del sueño.

Testimonio: Estaba exhausto de estar todo el día trabajando y acostarme tarde. Comencé a despertarme, pero no podía moverme. No pude hacer ningún sonido ni gritar, así que comencé a asustarme mucho. Pude sentir como si me estuvieran presionando el cuerpo. Era algo aterrador porque estaba consciente, no era un sueño. Abrí los ojos y vi una silueta oscura en mi puerta, junto con una luz muy brillante detrás de ella. No pude identificar a la persona, ya que solo vi una sombra. Al principio creí que era mi hermano pequeño, pero esa sombra era de mayor tamaño para ser él. Me desperté asustado y cuando le pregunté a la mañana siguiente, me dijo que no, que no había sido él. Ni mi padre tampoco. Siempre lo he tenido como una anécdota para contar, pero ahora ya sé que era una experiencia de parálisis.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Más gente ha tenido la misma experiencia?

Testimonio 46

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1982

Ciudad/País: Cali, Colombia

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: 1. Sufro de parálisis del sueño desde que tengo memoria. 2. Suele exacerbarse por temporadas, pero generalmente suelo tener dos noches muy activas, cada 15 días (varios episodios en una noche). 3. Suelo tener todo tipo de alucinaciones visuales, auditivas, táctiles y perceptivas. La más común: sensación de vuelo.

Testimonio: Con el tiempo, he aprendido a manejar mis alucinaciones y a convertir la parálisis en sueños lúcidos. Cuando siento que empiezo a volar, no forcejeo y me dejo llevar. Termino en caminos rurales océanos o fábricas en estado de abandono. También vuelo sobre tejados y patios abandonados. Colores cálidos y terrosos son los que suelen predominar. No suelo ver a nadie conocido; de hecho, casi nunca hay gente. Siempre es de día y hace sol. Lo curioso es que el paisaje aparece siempre superpuesto en un fondo con arabescos gigantes, de color rojo, muy bonitos; que le dan un toque muy artístico y surrealista al sueño. No puedo controlar hacia dónde voy, pero tampoco me siento en peligro y lo disfruto. Las alucinaciones visuales y auditivas son más siniestras. Una vez luché contra una parálisis por escuchar a mi hija de tres meses llorando. Cuando "logré voltearme" para mirar hacia la cuna, me encontré a mi supuesta pequeña parada, sosteniéndose de la baranda, sonriendo maliciosamente y mirándome fijamente... ¡sin ojos!, Solo dos cuencas negras y profundas me observaban. Después del susto, comprendí que aún no me había despertado del todo. Decidí cerrar mis ojos y esperar que el cuerpo empezara a responder. Cuando por fin logré moverme, mi niña efectivamente lloraba, pero acostadita y con la dulzura de cualquier angelito de su edad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se compartirán los resultados? ¡Gracias!

Testimonio 47

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Guatemala

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Desde hace 5 años, todos los días, presión en el pecho, falta de oxígeno, incapacidad para moverme.

Testimonio: Abrí los ojos y ya no pude moverme por más fuerza que echaba, de pronto sentí un giro de 180 grados y de pronto aparecí en un lugar desolado con acantilados, alguien me empujó y creí que moriría pero caí parada aún sin poder moverme, sentí algo en la mano izquierda y con todas mis fuerzas pude levantar un poco la mano y baje la mirada para ver que era y vi en mi mano una Biblia quemada, solo ore, cerré los ojos y los abrí hasta que salí del episodio de parálisis. Desperté me di la media vuelta y volví a entrar a otra donde una sombra salió de los pies de mi cama y pude sentir sus manos heladas y me estaba arrastrando para llevarme, cuando estuvo a punto de sacarme de mi cama desperté, y por más que trato de ya no dormir, el sueño me gana y vuelvo a otro episodio, hasta el punto de tener 5 a 6 episodios por día lo cual con el tiempo me he acostumbrado y he aprendido a manejar el miedo y a disfrutar las sensaciones y los “entes” que miro.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Después de la publicación de la tesis, mandar un email a las personas que contamos nuestras experiencias para poder leerlo.

Testimonio 48

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Villa María, Córdoba, Argentina

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Mi primera experiencia fue a los 16 años. Lo que sentí fue solamente el adormecimiento de mi cuerpo, no podía moverme, pero si podía abrir y cerrar los ojos y ver todo lo que pasaba alrededor. No volví a tener parálisis hasta los 24 años. Desde ahí comenzaron a ser más frecuentes.

Testimonio: Mis episodios de parálisis han ido experimentando cambios con los años, hasta volverse cada vez más extraños. He llegado a escuchar voces, ver sombras, escuchar ruidos como de vibraciones fuertes. En ocasiones vi a personas allegadas a mí que terminaban violentándose contra mí. Obviamente no eran ellas. He sentido que me violaban. En una de mis últimas parálisis me he visto acostada y he tenido la sensación de querer salir del cuarto. Según lo que leí se le llama desdoblamiento.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si necesitas que te cuente detallado más experiencias podés escribirme a mi mail.

Testimonio 49

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Perú

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Me suele suceder a diario por lo cual ya me acostumbré.

Testimonio: Ya estaba quedándome dormida boca arriba cuando de pronto tuve esa sensación de no poder moverme y escuchar una voz. A penas podía abrir los ojos, estaba nerviosa y con miedo. Comenzó la sensación como si me aplastaran con dolor. Sentí como si alguien me tomara por los tobillos queriéndome jalar fuera del cuarto tomándose los pies. Cuando pude despertar de la parálisis del sueño, tuve una sensación de dolor en los tobillos y frío en el cuerpo. Jamás lo olvidaré.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Siempre he querido entender que no es algo paranormal, pero acá en mi país creen que está relacionado con el más allá. Yo soy muy miedosa y prefiero no pensar.

Testimonio 50

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: -

Testimonio: Estaba acostado en mi cama de mi habitación. Estaba muy cansado de todo el día, pero decidí ver noticias con mi teléfono móvil antes de dormir. De repente sentí como mi cama comenzó a vibrar y a moverse. Creí que era un terremoto y me dispuse a levantarme para ponerme a cubierto. Pero en ese momento, no podía moverme. Ni un solo músculo de mi cuerpo se movía y empecé a asustarme de verdad. Mi cama siguió vibrando y entonces intenté relajarme para no entrar en pánico. En ese momento, todo paró y conseguí moverme. Nunca supe que había pasado hasta que, hablando con más personas, me enteré de que podía haber sido parálisis del sueño, y me quedé semi dormido con el teléfono en la mano.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé si es realmente parálisis del sueño, pero yo creo que sí ¡Espero que sirva de ayuda!

Testimonio 51

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1996

Ciudad/País: Cantabria, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Me ocurrió por primera vez a los 14 años y siempre se me repite la misma visión.

Testimonio: Siempre se me repite la misma parálisis del sueño. Veo una mujer delgada que se sienta a mi lado y me abraza, apretándome muy fuerte. En alguna ocasión se ha sentado en mi pecho y me ha intentado asfixiar, dejándome sin aire. Yo siento los dolores a la mañana siguiente y no me dejaba dormir. No se lo conté a nadie por temor a que crean que estaba loco. Con el tiempo se lo conté a las personas más cercanas y algunos me creyeron, mientras que otros pensaron que me lo inventaba. No creo que la parálisis tenga que ver con asuntos paranormales como almas o demonios. Es solo un problema de salud y creo que tendríamos que poder contar con alguien y no estar solos en ello. Con el tiempo he ido controlando mis experiencias intentando mover los dedos de los pies y la lengua, y me funciona. Sé distinguir la parálisis de un sueño normal.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Gracias por compartirlo!

Testimonio 52

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Me encontraba en casa de mi novia, por lo tanto, quizás el cambiar de casa influyó en tener la parálisis del sueño.

Testimonio: Me encontraba durmiendo junto a mi novia, cuando me desperté de repente sintiéndome paralizado. Abrí los ojos y lo que vi fue angustioso. Ella se encontraba frente a mí a pocos centímetros de mi cara, mirándome fijamente. Poco a poco una chica de 25 años fue envejeciendo a una mujer de 90 años. Observé como envejecía su cara a pocos centímetros de mí. Ella me miraba, era totalmente real. Quería moverme y gritar, pero no podía, estaba totalmente inmovilizado. Cuando el episodio pasó, me levanté con palpitaciones y no podía respirar de lo asustado que me encontraba.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 53

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Jaén, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: No suelo tener muchas parálisis del sueño, sólo me han ocurridos dos veces en mi vida y han sido tolerables.

Testimonio: Estaba acostada en mi cama y comencé a sentir que una parálisis me venía de nuevo. Era la segunda vez que me pasaba. Sentía un cosquilleo en mi cuerpo y de repente no podía moverme ni gritar. Empecé a sentir una presencia a mi lado, abrí los ojos y vi una sombra negra a mi lado mirándome. Cerré los ojos aterrorizada intentando gritar y con sudores fríos. Pasaron unos pocos segundos hasta que desperté. Me aterrorizó bastante la verdad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 54

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Ya me había pasado varias veces, pero esta experiencia la recuerdo como terrorífica.

Testimonio: Estaba de vacaciones de verano con mi familia en una casa rural en medio del campo. Yo dormía con mi madre, debido a que era un estudio y compartíamos cama. Me desperté en mitad de la noche, por que noté una presencia en la habitación. Cuando abrí los ojos, vi a un hombre encima de mí, mirándome. No podía moverme. Cerré los ojos fuertemente y grité. Desperté y seguí gritando, aunque la figura ya había desaparecido. Estaba aterrada. Mi familia se despertó asustada por mis gritos. Les conté lo que había sucedido y creían que alguien había entrado en la casa rural. Sin embargo, fue solo un episodio más de la parálisis del sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 55

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1975

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Tenía probablemente 14 años más o menos cuando me ocurrió.

Testimonio: Desperté y no pude moverme ni abrir los ojos. Esa noche había orado para poder obtener una señal de Dios de que él era real. En ese momento, pude sentir y escuchar a alguien susurrar en cada oído palabras que no entendía. Nunca he estado más aterrorizada en mi vida. Intenté gritar MUY fuerte para que mis papás me escucharan, pero no lo hicieron.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 56

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Nunca había tenido parálisis del sueño, la sufrí como hace un mes por primera vez.

Testimonio: Sentía que un aire muy frío, me acariciaba y no me podía mover, intentaba llamar a mis abuelos pensando que podía gritar y no podía mover la boca. Así que decidí hacerla vibrar, pero eso no funcionó y justamente cuando empezaba a mover la boca, pude abrir los ojos. Vi a un hombre enfrente mío, observándome. Solo pude verle las manos, no se le veía el rostro. Duró unos pocos segundos y después volví a sentir el aire frío y desapareció. Me asusté despertándome alterada, estuve toda la noche en vela.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué ocurre esto? ¿Es grave?

Testimonio 57

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Perú

Vía de comunicación: Página web – Email

Información:

Testimonio: Dejé a mi hijo en la escuela y cuando volví a casa me acosté a echar la siesta en el sofá un rato. Tenía la televisión prendida en las noticias, y de repente me sentí inmóvil. Quise levantarme a apagar la tele, pero no pude. Sentí entonces la presencia de alguien y una mano intentó agarrarme por la espalda haciendo presión sobre mí. Al principio creía que era mi marido, hasta que me di cuenta que no, él se había ido a trabajar hace rato. Mi corazón latía muy rápido y mi corazón se aceleraba, me faltaba aire para respirar. Comencé a hacer inhalaciones y expiraciones para relajarme, y al final salí de la parálisis.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 58

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Nunca he tenido una experiencia tan terrorífica a la hora de dormir.

Testimonio: Me asusté muchísimo, no sabía que se trataba de una parálisis del sueño. Me sentía móvil e indefensa, me temblaba el cuerpo, pero no podía moverme, me encontraba paralizada de pies a cabeza. Pocos segundos después sentí una presencia por mi habitación, pero el miedo me impedía abrir los ojos, yo sabía que había alguien ahí. Tenía ganas de gritarle que se fuese, pero no me salía la voz, y justo noté como ese ser me quitó bruscamente la sábana de golpe dejándome al descubierto...al rato salí de la parálisis llorando del miedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay algún truco o tratamiento para disminuir la ansiedad y el terror que se sufre? Gracias.

Testimonio 59

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Me ha pasado varias veces en mi vida, pero le cuento la más impactante.

Testimonio: Se me entumece todo mi cuerpo, no puedo moverme. He luchado todas las veces que me ha pasado, no me dejo. Son seres que se me aparecen y tratan de hacerme daño, siento un miedo horrible. Ayer en la noche me volvió a suceder, se me apareció un ser con el rostro desfigurado hablando un idioma que no entendía, estaba sentado a mi lado e intentó ahogarme con sus manos apretándome el cuello. Después quiso abrirme la boca, sentí sus dedos haciendo presión mientras me empujaba la cabeza a la almohada. Luché para moverme y en mis sueños cerré mis ojos y empecé a rezar ya que soy creyente. Tras la lucha pude moverme y desperté. Tengo miedo de que me ocurra de nuevo, a veces ni si quiera duermo por lo mismo, ya estoy cansado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Creo que son malos espíritus que intentan atormentarnos. Cada vez que me ocurre comienzo a rezar y desaparece.

Testimonio 60

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Me pasó por primera vez hace dos o tres años. Pero esta que voy a contar es la que más recuerdo.

Testimonio: Comencé a escuchar voces estando inmóvil. Miro a mi lado y veo como algo se mueve y se sienta en mi cama. Es un ser diabólico descarnado de ojos rojos muy horrible, y se posa enfrente de mí. No recuerdo bien que dice, pero yo muerta del miedo. Grito, pero mi voz no tiene sonido. intento levantarme y correr hacía la puerta, pero no consigo moverme. En mi conocimiento de que es un sueño pido que se vaya y acabe, y ahí es cuando despierto o sucede que sigo soñando, pero sueño que despierto. Llevo tres días durmiendo con mis padres por eso. Ese día fue horrible pues fueron más de tres parálisis en la misma noche. He tratado de afrontar mis miedos y duermo con una lámpara encendida.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Puedo contarte más experiencias si quieres.

Testimonio 61

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Tengo parálisis del sueño muy pocas veces. Pero cuando me dan, son muy vividas y terroríficas.

Testimonio: Fue por la madrugada, me desperté y sentí como que estaba inmóvil, no podía moverme. Intentaba mover las piernas y no podía, ni si quiera los brazos ni la cabeza. A la vez sentía una sensación extraña, no tenía un control sobre mi cuerpo. Sentía a la vez como que alguien me observaba, como si alguien estuviera sentado a los pies de mi cama ya que sentía un peso que hundía esa zona. Abrí los ojos y comencé a llorar del miedo. Había una figura femenina con vestimenta del siglo XVII a los pies de mi cama mirándome fijamente, fue horrible, no me lo podía creer. No me acuerdo de su rostro, pero sí de su ropaje, era de otra época y no paraba de mirarme a escasos centímetros de mí. Cerré los ojos muy fuertemente, hasta que desperté repentinamente y la figura no estaba. Lo tengo grabado en mi retina.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 62

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1968

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Mi primera experiencia con la parálisis del sueño fue hace unos 30 años y se ha repetido la misma visión en varias ocasiones. Me aterrorizaba.

Testimonio: Me desperté, pero no podía moverme. Oía pisadas en mi habitación como si hubiese una presencia, pero yo estaba totalmente congelado. Quería gritar, pero no podía emitir ningún sonido. Sentí esa presencia mirándome. Seguí gritando en mi cabeza 'vete, vete', pero siguió ahí. He tenido esta parálisis durante años, el hecho de que me observen quietos. La última vez que recuerdo haber tenido este tipo de incidente fue hace unos 5 años. Oí el sonido de las pisadas corriendo a mi alrededor y vi que alguien estaba en la puerta de mi dormitorio observándome. No pude reconocerle, solo la silueta. Fue horrible.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué se me repiten las mismas visiones?

Testimonio 63

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1999

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Justo me pasó esta mañana. Hacía mucho que no me daba.

Testimonio: Quería moverme y no podía. Hubo una vez que me quedé quieto y con los ojos abiertos, notaba que alguien estaba en el cuarto... no me acuerdo muy bien, lo veía como una luz y sombra, algo raro. Después, justo en frente de mi cama esta la puerta de la habitación y vi una luz muy fuerte con una sombra de alguien extraño. Pero justo se movía la sombra hacía mí, y la luz que veía era por un candelabro o lámpara que sujetaba. Grité el nombre de mi hermana para que ella me moviera, pero no me escuchaba. Cerré los ojos y tuve que despertar muy rápido como si estuviese luchando con alguien. Mi cuerpo estaba como temblando...esa sensación que tienes cuando haces mucha fuerza y te tiembla el cuerpo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué es esto? no lo entiendo. Y cuando ya soy consciente de lo que me ha pasado me entran ganas de llorar

Testimonio 64

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Sólo llevo dos días sabiendo por fin lo que me sucedía. Desde los 12 años me pasa, ahora tengo 21 y todavía me ocurre frecuentemente (ya estoy acostumbrada).

Testimonio: Una de mis experiencias sucedió, como siempre cuando iba quedando dormida: quedé paralizada y podía ver mi habitación, pero esta vez fue diferente. Sentí miedo y sentía que me veían. Luego sentí que había alguien en la habitación y me susurraba una palabra y la repetía mucho. Luego sentí que mi almohada la movían de un lado para otro, agitándola sin parar, cómo queriendo levantar mi cabeza. Es ese punto donde entra el pánico porque nunca antes me habían movido. Después todo se calmó, pero el miedo seguía y lo que me despertó fue cuando sentí que me jalaron fuertemente de un tirón. En ese momento desperté.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 65

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Cuando me ocurrió al principio creía que estaba soñando, pero a como lo viví juraría que fue totalmente real.

Testimonio: Estaba de vacaciones con unos amigos en un apartamento por fin de exámenes. Dormíamos cuatro en una habitación enorme en diferentes camas individuales. Esa noche tenía mucho calor, me quité la camiseta e intenté dormirme. Era verano y peleaba por conciliar el sueño, mis amigos ya estaban todos durmiendo. Cuando de repente me quise mover y no pude, sentí un cosquilleo por las piernas que llegó hasta la cabeza, era angustioso. Cerré los ojos intentando salir de esa sensación y sentí la presencia de alguien a mi alrededor. Abrí los ojos y vi a dos figuras que parecían ser mis amigos, pero con rostros demoniacos como recién salidos del infierno. Me decían que no tenía escapatoria y empezaron a hablar en otro idioma, como una lengua antigua. Sentí sus brazos cogiéndome y tocándome, haciendo presión sobre el pecho. Al momento, desaparecieron y el temblor cesó. Me desperté sudoroso y agonizando muerto del miedo. Mis amigos seguían durmiendo plácidamente en sus camas. A la mañana siguiente cuando se lo conté me tomaron por loco.”

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué se tiene parálisis del sueño?

Testimonio 66

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Hace poco que me di cuenta de que tengo parálisis del sueño

Testimonio: Un día me desperté a las 2:13 am aproximadamente, intenté dormir y lo conseguí. Pero después no me podía mover, pude abrir los ojos con facilidad y lo único que vi fue el techo sobre mí, pero empecé a escuchar cosas en mi cuarto como que se subían a mi cama. Además, empecé a sentir que me tocaban unas manos por los pies. De repente me los agarraron fuerte intentándome jalar de la cama arrastrándome. Así que traté de moverme y podía hacerlo. Pero seguían escuchándose los sonidos y las manos desaparecieron. Pude escuchar las cosas como 15 minutos después de poder moverme y mantenerme despierta.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Estamos dormidos o despiertos?

Testimonio 67

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Esto me sucedió hace casi un año, desde entonces no me ha vuelto a pasar.

Testimonio: No pude abrir los ojos. No podía mover ninguna parte de mi cuerpo, ni si quiera pude sentir mi pecho moviéndose por la respiración, pensé que me estaba ahogando. Notaba como si alguien me había atado o cubierto con hilos, los sentía por todo mi cuerpo y me apretaban. Conseguí moverme, pero sin abrir los ojos. Estaba totalmente enredada en ellos y comencé a sollozar de la incertidumbre y el agobio. Pero se puede pensar perfectamente en ese momento, podía oír a la gente alrededor de mí y sus conversaciones. Luego me desperté y no, ahí no había nada ni nadie, todo fueron alucinaciones demasiado reales.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 68

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web – Email

Información: Yo sufrí parálisis del sueño y terrores nocturnos varios años. Me pasaba varios días a la semana, despertaba sin poderme mover y después sentía que tenía a alguien sobre mí.

Testimonio: En varias ocasiones he tenido la misma alucinación, veía a un hombre muy alto, trajeado con sombrero y delgadísimo que llevaba consigo una libreta apuntando todo lo que yo hacía. Se paraba al lado de mi cama o sentado en la silla de al lado. Viví aterrada mucho tiempo, pensé que me estaba volviendo loca, no sabía qué era lo que pasaba conmigo hasta que vi al psiquiatra y me explicaron que sucedía. Me medicaron y me dijeron que cuando ocurriera me relajara y así pasa más pronto y sin alucinación. Ya no me sucede más, pero es una experiencia que no le deseo a nadie.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Crees que se debe medicar o es algo natural?

Testimonio 69

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación en persona

Información: Me ha pasado solo dos veces en mi vida, hará dos años.

Testimonio: A mí me pasó, no podía mover ningún músculo, oía ruidos extraños y sentía que un montón de bichos o arañas se subían por mi cuerpo. Luego el ruido extraño se acercaba más fuerte. Eran como arañas, tarántulas enormes que se subían y se acercaban a mi cara. Traté de gritar, pero no salió nada. Una vez leí acerca de cómo entrar en un estado calmado al respirar lentamente, sin mover un solo músculo del cuerpo. Entonces, el cerebro comienza a asumir que usted está entrando en el ciclo del sueño, pero luego se pone a prueba para ver si realmente está despierto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Como he explicado, a mí me ocurrió y es sin duda, el sentimiento más espantoso que he visto.

Testimonio 70

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1976

Ciudad/País: Sevilla

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Los episodios que suelo experimentar son parecidos, siempre sonoros.

Testimonio: Tuve un episodio muy feo. Duró entre 7 y 9 min. Sentía pasos por la sala, un ente que deambulaba por la casa, era una persona que se acercaba y me susurraba al oído derecho, no quise abrir mis ojos, me relajé para que la parálisis desapareciese, pero esta presencia se hizo notar más cuando agarró mi brazo. Fue tan macabro, tan real... y sentí una sensación de pánico que me alteró muchísimo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 71

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación personal

Información: Me ha pasado en pocas ocasiones, pero te dejo la que más me impactó.

Testimonio: Estaba amaneciendo y sufrí una parálisis estando aún en la cama. Al principio vi una sombra al lado de la cama a la altura de los pies, después ya lo vi bien, no me lo podía creer. Era una mujer con el pelo largo mirándome fijamente, parecía sacada de una película de terror. Intenté buscarle una explicación a lo que estaba pasando, pero en cuanto se fue moviéndose hacía mí se tornó aterrador, no podía respirar bien del miedo y la angustia que me entraba. Se quedó sentada en el suelo mirándome, sin hacerme daño, solo observaba muy de cerca. Comencé a llorar, quería que se fuese e intentaba decirle que se largase, pero no me salían las palabras. Cerré los ojos para no verla y tras unos segundos sentí que me liberé y se fue. Fueron largos minutos ante algo tan horrible, no he dormido en toda la semana por miedo de que volviese a aparecer.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay algún truco para cesar estas experiencias?

Testimonio 72

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación personal

Información: A mí me pasó ayer por la tarde, había dormido poco la noche anterior así que decidí tomar una siesta en el sofá de mi casa mientras veía Geographic Channel (creo que dormí medio sugestionado), no sé si esto pudo influir, pero le hecho el 50% de la culpa.

Testimonio: De repente, dormido mirando hacia la pared, se puso todo negro y veo un brazo. Sólo veía una sombra y una mano con garras. Se levanta detrás del sofá y me empuja por la espalda hacia abajo haciendo presión con una energía extraña. Todo esto lo veía con los ojos cerrados porque luché por abrirlos, pero no podía. Primero pensé que era miedo, pero realmente no podía abrir los ojos ni tampoco mover ni una extremidad de mi cuerpo, sentí esta presión como unos 8 o 10 segundos sin poder tomar acción de nada y luchando por fin logré moverme. Mi primera reacción cuando cobre mi conciencia fue levantarme de un solo brinco sin saber si gritar, llorar, salir corriendo. Lo único que hice fue mirar a mi alrededor que no hubiera nada y pensar que fue una pesadilla.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay algún truco para cesar estas experiencias?

Testimonio 73

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación personal

Información: Tengo experiencias rarísimas fuera de lo normal, además muy constantes.

Testimonio: Esta vez fue un sueño totalmente lúcido, en el que pude ver a un ser con una capa negra kilométrica andando alrededor de mi habitación. No pude ver su rostro, pero parecía cadavérico, realmente aterrador. Se movía de un lado a otro arrastrando su capa, intentando acercarse a la cama, pero cada vez que lo conseguía se volvía para intentar alcanzarme en el lado opuesto. Tuve la sensación de que pudo estar así durante 5 minutos. Tuve un ataque de pánico a pesar de estar ya acostumbrado a este tipo de experiencias. Fue realmente macabro y perturbador.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Alguien más ha tenido esta experiencia?

Testimonio 74

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación personal

Información: Me ha pasado dos veces a lo largo de mi vida, no sabía que era un trastorno normal del sueño, en realidad pensaba que estaba teniendo un sueño muy lúcido.

Testimonio: En esta ocasión la parálisis fue muy intensa. Sentía una presencia en la habitación, al principio creí que era mi hermano entrando en el cuarto ya que sabía que él seguía levantado. Abrí los ojos y vi un ser deformado y esquelético sosteniendo una cabeza o algo similar. Me recordó a una tribu africana, como si fuese el chamán. Empecé a escuchar música que no había oído nunca y no sabía de dónde provenía. Cerré los ojos por el miedo e imploré que se fuese y que no me hiciese daño, estaba aterrado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 75

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1978

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suelo tener parálisis del sueño con cierta frecuencia.

Testimonio: La primera vez me aterrorizó mucho, para mi suerte nunca tuve pesadillas o alucinaciones en ese momento. Únicamente tuve una pero no vi a nadie, sino que todos los objetos de la habitación estaban descolocados y revueltos. Un día lo busqué en Internet y vi que tiene una explicación algo simple, lo que me tranquilizó. Dado que la parálisis del sueño es más o menos un estado entre despierto y dormido simplemente sin inquietarse trato de dormir relajándome, si esto no es posible muevo solamente los dedos meñiques de pies y/o manos así se recupera la movilidad poco a poco. Esto es algo bastante común, casi todo aquel al que le preguntado al respecto le ha pasado al menos una vez.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 76

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Valladolid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Yo he tenido parálisis de sueño muchas veces. Y, en la gran mayoría de los casos, he tenido mis ojos abiertos.

Testimonio: Recuerdo que en las madrugadas más oscuras veía desde dos a cinco sombras de pequeña estatura en una esquina de la habitación. A veces sentía que se reían de mí. La última alucinación que tuve fue ver a una mujer en el suelo. Despertaba muy asustada, mirando hacia todos lados con la respiración sumamente agitada. Hace tiempo dejé de padecer esta parálisis y en verdad lo agradezco, ya que (al menos para mí) son aterradoras y te sientes incapacitada, vulnerable; no se la recomiendo a nadie.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué ocurren? ¿Hay una explicación científica?

Testimonio 77

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido varias veces este trastorno del sueño, la primera vez hace cuatro años.

Testimonio: Yo tuve una experiencia donde sentía un zumbido en las orejas. No me podía mover, ni hablar, estaba totalmente asustada ya que nunca me había pasado, pero ahora me pasa muy seguido. Abrí los ojos y vi una especie de espíritu con la cara blanca. Luego sentía música que nunca había escuchado en mi vida. Después esa alma se fue desvaneciéndose lentamente hasta desaparecer. Luego de eso no pude pegar ojo, pero ahora me estoy acostumbrando. Sin duda es una experiencia en el sueño escalofriante.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 78

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1982

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ocurrió esta semana y fue muy desagradable.

Testimonio: Estaba soñando totalmente consciente cuando sentí la presencia de un grupo de personas (4 o 5 personas) que me agarraban de las muñecas y me inmovilizaban. Me sujetaron la cabeza e intentaron abrirme la boca, Querían sacarme un diente o algo así, estaban haciendo mucha presión. Hasta que pararon y uno de ellos comenzó a gritar profundamente dentro de mi oído izquierdo. Me puse muy nerviosa y empecé a despertarme. Me levanté angustiada y con dolor en el cuerpo, así como en la boca.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos puede llegar a doler físicamente una vez que haya pasado la parálisis del sueño? Esto lo hace más real aún...

Testimonio 79

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1996

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hasta hace un año nunca he tenido parálisis del sueño, pero ahora lo experimento con frecuencia, no sé por qué.

Testimonio: Como sé lo que es, intento calmarme y ser consciente de la situación. Intento no entrar en pánico cuando sufro de parálisis de sueño. Las últimas veces, con el cuerpo paralizado, comencé a escuchar ruidos extraños como si fuera la frecuencia de una radio distorsionada. Siento una gran presión en el pecho y no puedo respirar adecuadamente. Siento como si alguien me hubiese golpeado en el pecho o estuviese haciendo presión sobre mí. Cuando me despierto de la parálisis, todos los dolores desaparecen y vuelvo a la normalidad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 80

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1974

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sufro parálisis del sueño desde los 10 años y siempre he tenido experiencias extrañas durante el sueño.

Testimonio: Hace unos meses falleció una amiga mía y fue muy trágico en mi vida. Tuve parálisis del sueño y se me apareció sentada en la cama llorando. Sé que era ella por la silueta y la voz, era totalmente similar. Estaba totalmente perplejo y comencé a llorar también. Intenté hablar con ella, pero la voz se tornó más grave y entré en pánico. Se acercó a mi y comenzó a decirme al oído que me fuese con ella. En ese momento, comencé a rezar el padre nuestro (suelo hacerlo cuando tengo un episodio de parálisis del sueño) y entonces todo desapareció. Me desperté sudando de los nervios y con el pulso cardiaco elevado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 81

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1980

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me suele pasar muy a menudo, pero lo veo como algo natural e intento controlarlo.

Testimonio: Cuando me acuesto boca arriba suelo tener parálisis del sueño últimamente. Entro en un episodio profundo que comienza con un sonido característico que puedo identificar siempre como el inicio de la parálisis. Es como un zumbido en los oídos. Entonces, siento que no puedo moverme. En ocasiones veo destellos de luz si abro los ojos. Es muy intrigante pero aterrador a la vez, por ello siempre intento mantener los ojos cerrados. Si intento relajarme, el episodio cesa completamente.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Mucha suerte!

Testimonio 82

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Cantabria

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me suele pasar a menudo, pero esta vez fue la peor creo yo.

Testimonio: Con la última parálisis que tuve no podía moverme. Quería gritar, pero no me salía ningún sonido. Apareció una sombra de una figura humana que no podía distinguir, pero no era completamente sólida. Intentó ahogarme con sus manos sobre mi cuello y no podía respirar. Repentinamente, todo se paró y terminó. Me habían intentado asfixiar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 83

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Te dejo una de las experiencias que se repiten en mis parálisis

Testimonio: Cuando tenía 15 años me desperté porque me estaban ahogando y no podía moverme. Me estaban presionando el cuello con las manos. Después de unos segundos pude saltar de la cama. Corrí inmediatamente a encender la luz porque tenía mucho miedo. Allí no había nadie.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No.

Testimonio 84

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Lleida

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esta visión me ha ocurrido varias veces seguidas, siempre la misma figura.

Testimonio: Una noche me fui a dormir pronto porque estaba cansada. Cuando abrí los ojos estaba totalmente inmovilizada y vi junto a mi puerta una silueta negra mirándome. Comenzó a decirme cosas muy feas que no podía reconocer, como si hablase en otro idioma. Luego desapareció y ya me pude mover.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué se repiten las mismas figuras? He llegado a pensar que era real.

Testimonio 85

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suelo tener parálisis del sueño cuando duermo boca arriba o de lado.

Testimonio: Cuando comienzo a ver que no me puedo mover, ya sé que algo terrible va a aparecer en el episodio de la parálisis. Casi nunca veo a gente, pero sí que siento presencias aterradoras que me observan. Tras los años he conseguido controlarlas. Intento mover los dedos del pie y salgo de la experiencia. Pero es horrible sentir que hay alguien observándote mientras que duermes y que no sabes si te hará algo o no.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 86

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me suele pasar desde niño que yo recuerde.

Testimonio: Esto me pasó hace once años. Sobre todo, me suele pasar cuando duermo siestas por la tarde cuando estoy muy cansado. Suelo sentir una presencia y siento cómo se acerca hacia mí. Cuanto más se acerca, oigo su respiración y empiezo a tener miedo. No tengo fuerza para moverme ni gritar y entro en pánico. Intento relajarme, pero me agarra de la ropa e intenta zarandearme. Me levantó de un salto y todo termina.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 87

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tuve mi primera parálisis del sueño hace cuatro años, una sensación completamente nueva para mí y sin duda inexplicable, ya que no sabía que esto existía. No recuerdo ni cómo llegué a encontrar el término que lo define.

Testimonio: Durante muchos años estaba estresada y agobiada por el trabajo, tenía mucho estrés por el nuevo trabajo que tenía en la capital. Los episodios de parálisis eran casi diarios y en cualquier lugar que durmiese (la casa de mi novio, casa de mis padres, etc). Únicamente sentía que no me podía mover, hasta que un día vi una figura oscura que se movía cerca de mí. Del miedo que tuve, cerraba los ojos fuertemente para no ver la figura, pero sentía su presencia. Por la mañana me levantaba con dolor en los ojos, de lo fuerte que los apretaba por la noche cuando sufría un episodio.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo.

Testimonio 88

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: A coruña

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suelo tener problemas para dormir con bastante insomnio y me pasa desde la adolescencia, aunque no sabía qué era y por qué me pasaba.

Testimonio: Al principio no tenía miedo, hasta que, en una ocasión, entre el estado de estar dormida y despierta, no podía moverme. Y vi como una sombra negra me miraba y se montaba encima mío. A veces me tocaba y podía sentir su presión en mi brazo. Empecé a querer gritar, pero no podía, así que me concentré mucho en gritar para que se fuese y al final lo conseguí. Me desperté angustiada y encendí la luz de mi habitación con mi corazón acelerado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay algún truco para despertar antes de la parálisis del sueño?

Testimonio 89

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Siempre he tenido este tipo de experiencias, desde bien pequeño.

Testimonio: He intentado transformar mis experiencias horribles en experiencias divertidas o graciosas. Mis parálisis están acompañadas de alucinaciones y sensaciones sonoras. Intento darlas otro significado cuando ocurren, sobre todo cuando son sonidos atemorizantes. En cuanto a las presencias o monstruos he conseguido ignorarlos y funciona. Creo que con práctica se puede conseguir manejar la parálisis del sueño y darle otra importancia.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 90

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Raramente me agarra ahora.

Testimonio: Una vez con un amigo hace años, como habíamos escuchado sobre el tema, empezamos a averiguar en una página de qué se trataba (nunca me había agarrado). A la semana me agarró por primera vez y fue horrible. No podés hablar, moverte y te cuesta respirar. Escuchaba una voz muy grave diciéndome cosas malas y me dio bastante miedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Quiero saber por qué nos ocurre y qué podés hacer para que no agarre más, es horrible no poder controlarlo.

Testimonio 91

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me suele dar problemas cuando duermo boca abajo.

Testimonio: Estaba durmiendo boca abajo y era de madrugada cuando de pronto sentí algo pesado como si me hubieran puesto un carro, no sé, pero así lo sentí. No me podía mover ni tampoco podía despertarme. Luego al rato dejé de sentir eso pesado y ahí recién me levanté asustado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 92

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo parálisis desde que tengo memoria, después con el tiempo se me hizo algo cotidiano. Ahora me pasa dos a tres días por semana y comienzan con un zumbido en mi oído.

Testimonio: Durante la parálisis del sueño suelo tener varias etapas, donde no puedo moverme y solo puedo mirar y respirar. Otras veces he tenido viajes astrales donde he puedo ver mi cuerpo en la cama desde fuera, es una sensación muy extraña. Aprendí a manejar las experiencias, tanto a desdoblarme y salir de mi subconsciente. Son etapas donde tengo dominio de mi cuerpo, pero sin duda la parálisis del sueño es de las más fuertes a mi parecer.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 93

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1980

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: últimamente me vienen todas las parálisis por lo general a la misma hora.

Testimonio: En una ocasión, sentí como intentando luchar contra la parálisis me agarraron del brazo y me dolía demasiado. Sentí que me apretaba e intenté escaparme moviéndome poco a poco. No pude escaparme de la parálisis, pero conseguí moverme hasta salir de ella. No sé si alguien ha podido salir de un episodio intentando moverse también, pero a mí me funciona.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 94

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: Anoche tuve un episodio de parálisis del sueño donde estaba durmiendo tranquilamente cuando de repente me comencé a sentir observado, y comencé a sentir que mi cuerpo comenzaba a girar. Mi corazón latía muy rápido y fuerte porque no podía moverme, pero mi cuerpo se movía sin control en la cama dando vueltas. Me desperté sobresaltado, sin saber si había sido real o un sueño, porque fue surrealista pero muy real la sensación.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Fue realmente parálisis de sueño lo que tuve? ¿Cómo se puede saber?

Testimonio 95

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He podido controlar más de un episodio con la relajación del cuerpo y pensar que no es real, que es una alucinación.

Testimonio: Cuando siento que voy a tener parálisis del sueño, intento mover mi mano previamente para ver si estoy completamente inmovilizada. En esta ocasión, así fue. Por la tarde había visto documentales de terror y entré en la parálisis del sueño, lo cual no fue nada bueno, porque comencé a ver figuras y sombras en mi habitación. Me observaban y no podía moverme. Intenté respirar calmada y relajar mi cuerpo, y por fin salí de ella.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 96

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado pocas veces, pero las recuerdo muy bien.

Testimonio: Me dormí de madrugada y comencé a soñar que navegaba por internet. En ese momento, sentí como si algo cayese encima de mí, como un peso en mi pecho y no me podía mover. Me desperté de golpe, sin poder moverme aún. Cuando abrí los ojos sentí una presencia a mi lado derecho, en ese momento supe que era una parálisis del sueño. Cerré los ojos intentando despertarme y lo conseguí.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 97

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1995

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es la primera vez que tengo alucinaciones con animales.

Testimonio: Tuve una parálisis del sueño donde un gato abría la puerta de mi dormitorio. El gato maullaba y se posó en mi pecho sin dejándome respirar. Quise moverme para espantarlo, pero no podía moverme ni gritarle. Intenté darme la vuelta, pero seguía inmóvil. Comencé a sentir frío y que el gato me destapaba. Por fin comencé a mover los dedos de la mano y me desperté a los diez segundos teniendo total movilidad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 98

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1968

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Yo padecí esto y conforme a mi experiencia la oración me ayudó.

Testimonio: He tenido muchos ataques de parálisis, pesadillas, tenía alucinaciones...y veía a espíritus que querían poseerme y ahogarme con las sábanas. Salí de las alucinaciones gracias a Dios de corazón. De verdad, ayuda mucho distraerse orando todas las noches. Con fe todo se va, a mí se me quitó.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 99

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No tengo parálisis del sueño desde que di a luz a mis gemelos, pero aún así sigo teniendo miedo y duermo con la luz encendida a veces.

Testimonio: Normalmente durante los episodios de la parálisis del sueño, veo a una persona que ha fallecido (o eso creo) abriendo la puerta y asomarse para mirarme. Después de unos segundos o minutos, se va sin hacer nada. Es muy terrorífico y he tenido muchas crisis de ansiedad por ello. Cuando me ocurría y me despertaba, encendía muchas veces la luz. Las veces que he dormido con la luz encendida, no me ha ocurrido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé qué significa esto, si por favor, podrían decirme.

Testimonio 100

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Al principio pensé que era algo normal y solo me pasaba a mí, pero ya veo que somos muchas las personas.

Testimonio: Cuando tengo parálisis no puedo moverme y me entra mucho miedo. No puedo mover ni siquiera los ojos. Suelo sentir que me hablan al oído, pero no los entiendo. Siento su aliento en mi oído y tengo mucha angustia. Repentinamente todo desaparece, pero estoy taquicárdica.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 101

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: A mi me ha pasado muchas veces, pero seguidas. Creo que cuando vivo experiencias muy estresantes o angustiantes es cuando experimento la parálisis del sueño.

Testimonio: Esta experiencia me sucedió hace una semana. Sentía que, estando acostada, alguien me agarraba de la cintura, sintiendo la presión de sus manos. No podía articular palabra ni moverme. Otras veces me ha pasado sentir un peso sobre mi cuerpo que impide moverme, así como un peso en los pies, como si alguien estuviese sentado sobre ellos. La verdad es que siento mucho miedo en ese momento, ya que la sensación es muy real. Lo más extraño que ha podido pasarme es sentir que estoy acostada boca arriba en la cama y que mi cuerpo se desplazó hasta que me puse de pie. Luego me desperté de nuevo tumbada en mi cama.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me gustaría saber si alguien más ha tenido experiencias similares.

Testimonio 102

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido varias veces la misma sensación.

Testimonio: Una vez sentí que había una mujer a mi lado en la cama y que la tocaba, y ella a mí. Parecía totalmente real y estaba sentada cerca de mí. En alguna ocasión incluso tenía relaciones sexuales (no estoy bromeando), no sé si era un sueño, pero era muy real y sentía todo. He oído experiencias similares a la mía, en la que estaba inmóvil.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 103

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Este episodio se me repitió varias veces.

Testimonio: Ese día estaba durmiendo en la cama de mi hermano, ya que él estaba de viaje y teníamos invitados en casa. Me sucedió que no pude moverme y un ente se me montó encima, hablándome en un idioma extraño que yo no podía entender. Me desafiaba y me hablaba al oído. Yo podía oír sus gemidos, gritos y muchas risas siniestras que no sé si eran de placer o de dolor. Al principio lo asocié a cambiar de habitación, pero también me ocurrió en la mía propia.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Es totalmente terrorífico, me gustaría saber que son esos entes y por qué vienen a nosotros.

Testimonio 104

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me sigue pasando desde hace tres años y aún sigo entrando en pánico.

Testimonio: Cuando estás a punto de caer en un episodio de la parálisis del sueño, lo sabes y lo notas, ya que te das cuenta de una especie de zumbido o cosquilleo inicial. Intento siempre hacer lo que puedo para que no suceda, pero acabo en un profundo episodio del que me es imposible escapar. Intento moverme para ponerme boca abajo y que se me pase, pero mi cuerpo está inmovilizado. Una noche me dio tres veces seguidas y me cansa el tener que luchar para que no me entre. Gracias a Dios no he tenido alucinaciones visuales o sonoras pero la sensación de no poder escapar de tu propio cuerpo es angustiosa.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me recetaron unas pastillas para que me relajase, pero no me funcionan durante la noche y sigo teniendo estos episodios. ¿Existe alguna cura?

Testimonio 105

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Ha sido la experiencia más horrible que he tenido en mi vida. Únicamente me pasó una vez y me dijeron que el término era parálisis del sueño. Es como una pesadilla real.

Testimonio: Acababa de tener a mi bebé y dormía en el mismo cuarto que él. Comencé a caer en un sueño muy profundo, cuando al abrir los ojos siento como alguien se sienta en la esquina de la cama. Al principio pensé que era mi marido. Pero empiezo a escuchar pasos y sentir una presencia horrible, no sé explicarlo. Vi a unos pocos metros de mí la silueta de una mujer con pelos de loca, despeinada cogiendo a mi bebé en brazos y sonriendo de forma maléfica. Comenzó a decir cosas que no pude oír y que entonaban una canción de cuna. Era como una película de terror. Mi respiración y mi pulso cardíaco ascendió y estaba totalmente aterrorizada, no sabía que hacer. Quería despertar a mi marido, que estaba a mi lado, pero no podía moverme ni gritar. En ese momento, no sé cómo me desperté, pero grité con todas mis fuerzas y mi marido se despertó preguntándome qué había pasado. Me desperté con mucho miedo, ya que yo sabía que no había sido una pesadilla normal.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nada.

Testimonio 106

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me da parálisis del sueño desde hace casi 8 años, desde que me casé con mi pareja. Desde entonces me da cada cuatro o cinco meses al año, ya estoy acostumbrada.

Testimonio: Son sensaciones muy reales donde escucho, veo y siento de todo. Desde presencias, sonidos, veo personas que quieren hacerme daño y no me puedo defender. Siento mucho miedo y la duración es larga, como de 15 minutos. Muchas veces he despertado llorando del miedo y no he querido dormir sola. A veces duermo con la luz encendida porque tengo miedo de que me pase y ver algo horrible o que me hagan daño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Gracias por este proyecto, es bueno encontrar gente que te entiende y sabe lo que se siente.

Testimonio 107

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace cinco minutos tuve una parálisis del sueño y la quiero contar aquí.

Testimonio: Fue una experiencia donde sentí que mi mandíbula se jalaba apretando mi lengua y que no me dejaba hablar. Sentía una vibración en el cuerpo, pero en un lado no más. Ahí sentí que alguien presionaba mi pie izquierdo y me presionaba a la vez el corazón, dándome mucho dolor en el pecho. Cuando me desperté de este episodio tenía mi brazo cruzado cubriendo el corazón.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Son presencias espirituales?

Testimonio 108

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información:

Testimonio: Cuando tengo parálisis del sueño siento como si empezara a desprenderme de mi cuerpo y mis sentidos están totalmente activos. El problema comienza cuando mi cuerpo está inmóvil y siento una presencia que me observa. Todo iba bien hasta que una mano me jaló el pie hacia abajo, intentando arrastrarme. Quise gritar e intenté moverme con todas mis fuerzas al punto que desperté. Sentí aún la presión de esa mano en mi pie cuando me levanté.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Mucha suerte en tu proyecto

Testimonio 109

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido varias parálisis y experiencias horribles, te las resumo en el testimonio. Me ha pasado únicamente estos últimos meses cuando estoy más estresado.

Testimonio: Las características de mis experiencias en la parálisis, son el no poder moverme, ver sombras o figuras que no reconozco, escuchar sonidos e incluso a veces ver a mis padres burlándose de mí, pero sin expresión demoniaca, sólo una risa fuera de lo normal. También he visto un monstruo de color verde que me miraba desde la silla de la habitación. Nunca me han hecho nada, era como un espectador, pero sin poder moverme ni articular ningún sonido. Desaparecen tan rápido como vienen.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si tienes alguna pregunta más, escíbeme y te especifico con más detalle.

Testimonio 110

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: Estaba casi dormida de costado y sentí que me venía una parálisis del sueño pensando que se me iba a pasar rápido. Sentí que una persona oscura me sujetaba del cuello con una mano, la cual tenía garras y quería hacerme daño. Comencé a luchar para que no lo hiciese y empecé a gritar, pero no me salía ninguna voz. Tenía miedo y escuchaba a gente caminar al lado mío, intentaba gritar cada vez más fuerte hasta que conseguí salir de la horrible pesadilla. Sufro de terrores nocturnos y depresión ya que me hace estar cansada y no dormir.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 111

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Mi primera experiencia fue a los quince años.

Testimonio: Estaba recostado en la sala de mi casa y de repente sentí un dolor enorme de cabeza, como si fuese una migraña. Intenté moverme y vi que estaba paralizado, sólo podía mirar y escuchar la conversación que está teniendo mi familia en el salón. Realmente no vi nada, pero fue la sensación más angustiosa que he podido pasar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me gustaría saber por qué ocurre esto y cómo podemos salir del episodio, gracias.

Testimonio 112

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: La mayoría de las parálisis del sueño fueron durante mi adolescencia, no sé si eso tendrá que ver. No he vuelto a tener ningún episodio más.

Testimonio: Siempre sentía un dolor previo de cabeza a modo de presión y un cosquilleo en el cuerpo. No podía moverme, pero podía sentir y escuchar la presencia de un hombre con voz grave que se encontraba en la puerta de mi dormitorio. Era una especie de sombra oscura que me observaba mientras estaba en ese estado. Cada vez se acercaba más y más a mí, al punto de sentir que me tocaba y me lastimaba. Yo intentaba emitir un sonido con la boca para que los que estuviesen cerca en mi casa pudiesen oírme, pero era en vano. Me desperté por mis propios medios como siempre y la figura se esfumó.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 113

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido muchas veces parálisis del sueño, pero ésta es la más memorable.

Testimonio: Mi experiencia más fuerte y que hizo que hiciera algo al respecto, fue cuando en una noche en la que me disponía a dormir entré en parálisis, pero en esta ocasión era un pequeño demonio de ojos rojos que se lanzó hacia mí e intentaba posarse en mi pecho. Sentía mucho dolor y lo primero que pensé es que quería poseerme. Salí de ese estado y lloré por lo ocurrido, pero no quería dormir porque sabía que si dormía el demonio volvería a hacerse presente. Días después platiqué con un conocido que me comentó que había un señor que hacía limpias espirituales. En un principio no creí del todo, pero dije ¿qué más puedo perder? Ya he acudido con psicólogos, iglesias y de ninguna manera me han dado una respuesta clara de lo que pasa. Así que acudí con el señor donde él me comentó que oraría por mí para que la parálisis del sueño desapareciese y que fortalecería los seres de luz que habitan conmigo para que estuviera aún más protegido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé si los seres de luz ayudan, pero a mí, sí.

Testimonio 114

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1995

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: Hace dos días volví a tener una, aunque fue algo diferente al resto de episodios. Me ocurrió cinco veces seguidas y en todas ellas vi a una presencia que no pude reconocer, una sombra oscura. Primero oprimió mis oídos con sus manos y sentí una energía negativa que cubría todo mi cuerpo. Quise mover la cabeza para deshacerme de la presencia, pero no pude moverme. Finalmente, moví el brazo y me desperté. Temí mucho por lo que podía suceder.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo ninguna duda.

Testimonio 115

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Sevilla

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado dos o tres veces, ésta es la más escalofriante a mi parecer.

Testimonio: El otro día al abrir los ojos vi enfrente de mi una silueta negra y pequeña, como de un niño. Me entró un pánico terrible, pues vivo sola. El niño se acercó a mi cama y me observaba muy de cerca, a unos pocos centímetros de mi cara. No podía reconocerle el rostro, era una sombra. Se acercó a mi oído y me susurró algo en otro idioma. Pude sentir su aliento haciéndome cosquillas en el oído. De repente todo se paró y el niño se fue, pudiéndome volver y recuperarme del susto que había pasado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé por qué vemos este tipo de figuras, ¿De qué dependen?

Testimonio 116

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Antes tenía más a menudo, pero ahora son escasas, siempre siguen el mismo patrón que describo aquí debajo.

Testimonio: Hace ya tiempo que no tengo una, pero cuando me pasa, me ocurre que abro los ojos y veo desde el ángulo que me quedo dormida. Se me dificulta mantener los ojos abiertos por un tiempo prolongado. Cuando comienza a hormigear mi cuerpo sé que la parálisis está comenzando. A veces, consigo moverme antes de paralizarme, pero aún así no logro salir de ella. No puedo movilizar absolutamente nada de mi cuerpo, ni siquiera producir sonidos con mi boca, lo único que puedo hacer es parpadear y relajar todos mis músculos esperando a que se me pase. He tenido algunas alucinaciones como escuchar bebés llorando o verme a mí misma acostada a un lado. Es horrible.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo ninguna duda, gracias.

Testimonio 117

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1980

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha ocurrido solo dos veces en mi vida y siempre he tenido dudas de si era real o un sueño, aunque el cuerpo se me paralizaba y entraba en pánico.

Testimonio: Me ocurrió una vez que estaba muy cansado de trabajar por el día. Mi cuerpo se sintió totalmente paralizado y empecé a escuchar el llanto de una mujer llorando en la escalera de mi casa. Yo tenía la puerta de la habitación abierta, pero solo veía un trozo de la escalera. En un principio creí que era mi madre, quería levantarme para ver qué la ocurría, pero no podía. La parálisis se me pasó, y me levanté inmediatamente para ver quién era, pero no había nadie allí. A la mañana siguiente le pregunté a mi madre por qué lloraba por la noche, pero me dijo que había estado durmiendo y no se había levantado. Siempre ha sido un misterio para mí, algo paranormal, pero ahora entiendo que pudo haber sido una alucinación auditiva.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé muy bien distinguir lo que es una alucinación de la realidad ya que todas las que he tenido han sido sonoras.

Testimonio 118

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Salamanca

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Únicamente me ha ocurrido una vez, pero la recuerdo perfectamente por el terror y lo mal que lo pasé. Nunca más he vuelto a experimentarla.

Testimonio: La vez que tuve parálisis del sueño, me pasó que comencé a oír múltiples voces en la habitación que no reconocía. Sentía presencias, pero no podía abrir los ojos. Se acercaban a mi hablando en un idioma desconocido. Quise abrir los ojos y moverme, pero no pude, entré en pánico creyendo que habían entrado a robarme o violarme. Intenté moverme rápido para escapar de ello, y finalmente salí del episodio. Estaba llorando del miedo y no supe que era hasta que lo descubrí por internet poniéndole nombre.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Por qué tenemos estas experiencias tan horrosas no consigo entenderlo.

Testimonio 119

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1999

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Lo he vivido varias veces, casi siempre son alucinaciones visuales de terror.

Testimonio: Lo más fuerte que me ha podido pasar es ver en mitad de la noche a una persona que abría mi puerta y se sentaba a mi lado observándome. Era una mujer mayor pero no pude ver su cara. Me miraba fijamente sin decir nada y sentía que no se iba, que iba a estar ahí por mucho tiempo. Creo que empecé a llorar del terror que me producía. Sentía que se me salía el corazón del pecho y se me cortaba la respiración del miedo que tenía. Fue una experiencia horrible que no recomiendo a nadie pasar por ello.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Por qué siempre dan miedo y no son felices.

Testimonio 120

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hola, sólo me paso dos veces y fueron las mismas experiencias.

Testimonio: Durante mis parálisis no veo entidades malignas, pero si siento todas las sensaciones del cuerpo. Me tienen amarrado sin poder moverme ni tengo voz para pedir auxilio, intento escaparme, pero no puedo. Hasta que rezo un Ave María y desaparece. No les veo, pero sé que están presentes conmigo durante la noche.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 121

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1995

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Yo he tenido episodios de esta parasomnia muy pocas veces, pero la recuerdo vívidamente debido al terror que me producen.

Testimonio: Una noche tuve un episodio de parálisis del sueño donde estaba completamente paralizada y vi a una persona al lado de mi cama mirándome fijamente. Esta figura se puso debajo de mi cama empezó a patearla, moviendo toda mi cama y mi cuerpo. Fue una experiencia que siempre recordaré ya que la cama comenzó a elevarse por unos segundos. Al principio creí que fue una pesadilla, pero lo que yo sentí fue real. Pude sentir cómo quería molestarme y sentía como pegaba patadas al colchón desde mi espalda.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué tenemos estas pesadillas tan reales?

Testimonio 122

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No sabía qué era este trastorno hasta que lo leí por internet y asocié esta experiencia a la mía.

Testimonio: Era de madrugada y yo dormía en la habitación de mi hermana pequeña al lado de la puerta. Vi que la puerta se abrió, pero no había nadie, dejando entrar la luz del pasillo. me sentí muy incómodo pensando cómo podía abrirse sola. En ese momento intente moverme y vi que no pude, como si alguien me tuviese atado de los pies a la cabeza. Intente mirar a mi hermana y estaba durmiendo sin darse cuenta de nada. Intenté gritar la para que me ayudase, pero no pude. Comencé a sentir mucho terror creyendo que me había muerto. Pasaron unos segundos hasta que me desperté tembloroso y con mucha ansiedad, y cuando miré hacia la puerta estaba cerrada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Gracias por recoger testimonios, así podemos leer el de otros.

Testimonio 123

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Siempre he tenido terrores nocturnos y episodios de parálisis del sueño, pero en esta ocasión fue diferente.

Testimonio: Había tenido algunos problemas familiares antes de irme a dormir por lo que estaba algo estresada y triste. Me fui a dormir esa noche de madrugada y me quedé dormida encima de la cama de lo cansada que me encontraba. Entonces sentí la presencia de algo o alguien en mi habitación y que subía a mi cama, algo de pequeño tamaño. Cuando abrí los ojos vi que eran varias figuras como duendes que se habían subido a mi cama y me agarraban de los brazos haciéndome daño. Yo quería gritar y moverme para espantarlos, pero no podía. No sabía qué estaba pasando y comencé a llorar. En mi mente gritaba “iros de aquí, dejadme en paz”. Y en un momento cerré los ojos con fuerza y salí de esa pesadilla. Mi corazón iba muy acelerado y encendí la luz. Esa noche no pude dormir.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: He visto que algunos ven figuras o sombras, pero no duendes. No he visto nada parecido antes ni he visto películas que lo asocien. ¿Por qué estas figuras? Eran como duendes terroríficos...

Testimonio 124

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1982

Ciudad/País: Galicia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Solo he tenido una experiencia que yo creo que fue parálisis del sueño

Testimonio: Me despierto por la noche madrugada y me extraño porque puedo ver toda la habitación con claridad aun estando todas las luces apagadas. Entonces vi como la cortina de mi habitación se movía sola como si la ventana estuviese abierta y entrase una brisa de aire. Pero todo estaba cerrado. Entonces noto cómo hay algo en el pasillo que se está acercando a la puerta y veo una figura humana alta que se asoma por mi puerta con la cara tapada con un velo negro. Me quiero levantar y gritar, pero no puedo, estoy asustada y paralizada. Intento moverme desesperadamente pero no puedo. Esa figura se acerca a mí muy lentamente y me agarra la garganta intentando estrangularme, me empieza a faltar el aire y creo que voy a morir. En ese momento me despierto de golpe y todo desaparece. Enciendo la luz y me siento en la cama sin saber qué acaba de ocurrir, porque sabía que no había sido un sueño sino algo real como la vida misma.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Tengo la duda de si alguien ha tenido la misma experiencia aterradora que yo...gracias...

Testimonio 125

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Siempre suelo ver figuras durante la parálisis del sueño, pero nunca hasta ahora había visto a familiares o personas conocidas como en esta ocasión.

Testimonio: Una noche de madrugada pude sentir que no me podía mover ni abrir los ojos y sentí que alguien me agarraba el brazo queriéndome levantar. En ese momento sentí la voz de mi madre hablándome al oído, pero ella no estaba presente en esa casa. Fue muy terrorífico y no sabía que estaba pasando. Me desperté llorando y ahí no había nadie más que yo. Tuve mucho miedo de volver a dormir esa noche.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué vemos estas cosas tan extrañas y no podemos movernos? Es horrible...

Testimonio 126

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1976

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suele ocurrirme dos o tres veces al año.

Testimonio: Durante mis parálisis del sueño suelo escuchar muchas voces y nombres, pero se me hace muy difícil recordarlos cuando me levanto por la mañana. Suelo ver sombras que se acercan a mí y me hablan al oído, pero nunca he podido reconocerlas. Se siente mucho miedo cuando esto sucede, ya que crees que alguien ha entrado en tu casa y te sientes amenazado sin poder defenderte.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 127

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1980

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sólo me ha ocurrido esta vez y no sabía lo que pasaba. Nadie me creía.

Testimonio: Estaba durmiendo en casa de mi pareja, y comencé a sentir una presencia en la habitación. Me fijé en un objeto que estaba cercano a mi cama y vi cómo se transformaba en un pequeño demonio. Al principio, creí que eran ilusiones de mi imaginación, pero entonces la figura se acercó a mí tocándome el pecho y haciendo presión. Quise moverme, pero no pude y empezó a faltarme el aire. En ese momento desperté inmediatamente desperté a mi pareja asustada. Él me dijo que sería una pesadilla, pero yo sabía que había sido real.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es algo de nuestra imaginación?

Testimonio 128

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Realmente no sabía que padecía este trastorno del sueño hasta que vi que mis experiencias coincidían con otros relatos. Es muy extraño y horrible.

Testimonio: Estaba pasando las navidades en casa de mis tíos, cuando abrí los ojos mientras dormía y vi a una sombra en frente de la puerta de mi dormitorio. Esta figura que no podía identificar se acercó a mí y quiso quitarme las sábanas. Intenté pelear y gritar para que se fuese, pero no paró hasta quitármelas. En ese momento no podía moverme y creía que alguien había entrado en la casa y quería violarme. Suplicando que se fuese, me desperté y pude moverme. Encendí la luz y vi que no había nadie y tenía las sábanas normales, nadie me había quitado nada. Fue una sensación horrible y muy extraña que en ese momento no comprendí.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se está estudiando a un nivel psicológico lo que ocurre durante la parálisis del sueño, antes y después del episodio? Tengo interés por saberlo si tienes información.

Testimonio 129

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1999

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Estoy acostumbrado a tener parálisis del sueño con alucinación.

Testimonio: Durante la parálisis puedo ver todo a mi alrededor y pensar cómo intento escaparme ya que no puedo mover ninguna extremidad de mi cuerpo. En ciertas ocasiones, veo sombras a mi lado, pero solo puedo verlas de reojo ya que no puedo voltear la cabeza. Comienzo a sentirme alterado, ya que, a causa de estas cosas, he sentido dolor real. Traté de hacer movimientos o ruidos con mi respiración para levantar a mi esposa y cuando lo estaba intentando la sombra puso su mano en mi cara y dejé de respirar tal vez unos 15 o 20 segundos. Sólo escuchaba como me decía “shhhhhh...muere tranquilo” cuando ya me estaba rindiendo desperté y sentí como si hubiera salido del agua después de esos segundos una sensación horrible que espero que a nadie le pase.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 130

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: La primera vez que me dio parálisis del sueño fue terrible porque fueron dos veces en una noche (ya nunca más he tenido). Durante la segunda parálisis empecé a ver una sombra negra grande en los pies de mi cama y traté de pedir ayuda. Obviamente, no podía e intenté gritar y tampoco pude hasta que grité muy fuerte “Dios!!” y allí pude moverme y empezar a tranquilizarme.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 131

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido continuamente parálisis del sueño debido al estrés y siempre me ocurre lo mismo en todos los episodios, pero no llego a controlarlos.

Testimonio: Es como una pesadilla muy real donde veo una especie de fantasma negro difuminado, siento que me jala y me levanta. Siento que estoy flotando sin tocar la cama. Realmente es horrible y cuando logro moverme, siento una especie de electricidad por todo mi cuerpo y un zumbido fuerte en los oídos.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se pueden controlar estas cosas tan feas?

Testimonio 132

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esta experiencia es descripción de la cuarta vez que tengo parálisis en mi vida.

Testimonio: Hace como mes y medio me quedé dormido en el sillón y al despertarme escuché un ruido muy fuerte y vi una sombra frente a mí. Cerré los ojos y al cerrarlos sentí que esta sombra me agarraba del brazo intentando zarandearme. No podía moverme e intenté respirar tranquilo para que desapareciese la experiencia, y al final lo logré. Es tan real que da miedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 133

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sufro de parálisis del sueño desde hace unos 10 años aproximadamente, es algo constante en mi vida y únicamente lo saben mis familiares.

Testimonio: He tenido muchas experiencias, pero recuerdo una en especial donde no podía moverme y comencé a sentirme aturdida porque escuchaba sonidos de una maquinaria que aumentaban cada vez más y más, no podía identificarlos. Me quería mover o cubrirme los oídos porque era muy molesto, pero era imposible. Hasta que cesó cuando sentí golpes en la puerta y desperté. Es horrible y muy molesto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 134

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Yo no me trago la versión científica, para mí es otra cosa...lo que no sé es qué.

Testimonio: He podido sentir en varias ocasiones como mientras estoy en un episodio, alguien me toca la piel. Es una presencia extraña que convive por las noches. Creo que está relacionado con el tipo de persona que eres. Por ejemplo, yo soy muy sensible y no sólo en mi vida diaria, sino que presiento las presencias que están al otro lado. Nunca me han hecho daño, pero están ahí y aparecen durante la noche mientras descansamos para comunicarnos o cuidarnos. Pero es verdad que hay presencias malas que pueden hacernos mal.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se verá la parte paranormal o solo el trato científico?

Testimonio 135

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: Yo trabajo de noche de lunes a viernes y un fin de semana había dormido bien en el día y ya en la noche no me podía dormir. Eran como las 4:00 de la mañana y no me dormía. Estaba así de costado en la cama todavía despierto y de repente no me podía mover. Estaba despierto, pero no podía moverme ni levantarme y en mi desesperación, yo créame lo que le digo, que en verdad fue así, pues yo me salí de mi cuerpo y vi mi cuerpo en mi cama y yo fuera de él. Pero en un momento, ya no estaba solo mi cuerpo astral, por decirlo de una manera, estaba un ser oscuro que traía mi alma que estaba fuera de mi cuerpo. Mi alma estaba aprisionada con una especie de llave de lucha libre y dije: “La sangre de Cristo tiene poder”, y este ser oscuro al instante me dejó y mi alma volvió a mi cuerpo y pude levantarme de la cama. Esto es verdad lo que le digo no tengo porque mentirle, esta es una, pero en verdad yo tengo muchas experiencias espirituales.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 136

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1978

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esta experiencia me pasó cuando tenía apenas 15 años, pero la recuerdo perfectamente porque fue horrible.

Testimonio: Durante una parálisis del sueño sentí que me agarraron y me levantaron las piernas por los aires mientras yo intentaba resistirme. Cuando abrí los ojos eran seres antropomorfos con una deformidad en la cara. Sentía que me levantaban y yo a veces les intentaba gritar y agredirles. Las sensaciones fueron horribles y no podía gritar ni hacer nada en absoluto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me pasó una o dos veces, pero no me ha vuelto a ocurrir ¿Puede volver a pasarme? ¿Hay algún remedio?

Testimonio 137

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me han dado varios episodios muy fuertes, pero ya están disminuyendo y no veo nada, solo no puedo mover mi cuerpo ni gritar.

Testimonio: Estaba dormido en el sofá de mi casa tras un día de duro trabajo. Me desperté sin poder moverme y sintiendo una presencia cerca de mí. Cuando abrí los ojos, vi a una mujer en forma de bruja que se reía de mí, se acercó a mi oído y decía mi nombre. Era muy real y no podía creérmelo. Le gritaba en mi interior que se fuese, pero se quedó sentada a mi lado por un largo tiempo. Creí en ese momento que no iba a salir vivo. Después de tres años con experiencias similares ya aprendí a vivir con la parálisis y las visiones no son tan fuertes como ésta que acabo de contar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué no podemos movernos?

Testimonio 138

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Lleida

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Nunca he tenido la experiencia de ver nada extraño, siempre son sensaciones corporales de no poder moverme y no saber que hacer, estoy paralizada de pies a cabeza.

Testimonio: La última vez que me pasó fueron tres veces seguidas donde no lograba despertarme. Es tan fuerte el esfuerzo que hago por despertar, que cuando despierto, tengo tanto sueño que vuelvo de nuevo a caer en una parálisis del sueño seguida. Mis sensaciones son que intento levantarme de la cama, pero no puedo mover ni un músculo, grito y es como si nadie me pudiese escuchar, no me sale la voz. Es desesperante, he probado a respirar muy fuerte y ver si con el movimiento del pecho puedo despertar. La última vez me funcionó, pero las otras veces no...

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay alguna manera de poder salir de los episodios? ¿Se toma algún relajante muscular o tratamiento?

Testimonio 139

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1978

Ciudad/País: Sevilla

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es la primera vez que cuento esta historia porque siempre tenía miedo de que la gente me mirase mal o creyesen que estoy loca. Pero he visto que lo que sufro se llama parálisis del sueño y quería compartirlo.

Testimonio: Una noche comencé a dormirme, pero sentía que estaba medio dormida y medio despierta. Entonces sentí que alguien estaba a mi lado, pero no podía moverme, sentía una presencia o figura que comenzó a mover mi almohada y comenzó a dolerme la cabeza. No sentía miedo, pero sí angustia por no poder moverme, aunque después empezó a entrarme algo de pánico. Era una sensación muy extraña, porque no sabía si era un sueño o es que me había mareado y tenía esa sensación. Pero el no poder moverme y estar paralizada me hizo investigar sobre la parálisis y creo que fue eso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé cómo puedo identificar si es real o no, y cuando lo cuento la gente no me cree o piensa que he estado soñando o he tenido una pesadilla, sobre todo si hablo de la sensación de presencia y de que me movían.

Testimonio 140

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1980

Ciudad/País: Portugal

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Anteriormente ya me había pasado, y las primeras veces me daba mucho miedo, pero con el tiempo logré entender que todo está en la mente. Una vez me llegó a dar cuatro veces seguidas, era horrible. Sentía que me asfixiaban, me aplastaban, me querían despertar tirándome de la cama... He tenido muchas experiencias donde siempre quería gritar o moverme y no pude hacerlo, y lo peor de todo es que tienes los ojos abiertos y no puedes hacer nada.

Testimonio: Una noche sobre las 2pm me desperté estando tumbado de costado, cuando de pronto alguien empezó a querer tumbarse a mi lado en la cama. Me tocaba el brazo y el hombro, yo quería voltearme, pero no podía moverme. No podía ver quien era, hasta que me abrazó y se subió a mi pecho sujetándome los brazos. Era una figura oscura, un espíritu o algo demoniaco, estaba cagado de miedo y cerré muy fuerte los ojos queriendo que la parálisis terminase. Intenté mover los dedos de la mano y en ese momento la figura me agarró la mano. Pude sentir una mano pequeña, fría y húmeda, como una garra. En ese instante, sacudí mi cuerpo con fuerza y logré despertarme. Era todo muy real y esa noche no pude dormir.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Sé que todo está en la cabeza, pero no sé por qué lo sentimos tan real, ¿Hay alguna explicación?

Testimonio 141

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Perú

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sufro de parálisis del sueño desde los 18 años y no tengo ni idea de cómo pararlo, aunque hace ya varios meses que no me sucede.

Testimonio: Me ha pasado varias veces que no me puedo mover y siento que la puerta se abre y aparecen varias sombras humanas que se acercan a mí para atacarme o sentarse en mi cama. Intento pedir ayuda a los familiares de mi hogar para que me despierte, pero no me sale la voz, ni si quiera un hilo, es angustiante. En una ocasión, una sombra negra se sentó en mi cama y comenzó a tocarme el pie y en su mano tenía una chaveta, pero no la usó, hasta que se alejó de mi cuerpo y se fue de mi cuarto andando, desapareciendo entre las sombras. Siempre veo figuras humanas, pero no puedo reconocerlas, están borrosas. Cuando despierto me encuentro sola y no hay nada, siempre prendo la luz para poder dormir tranquila después de un episodio. Es como si la luz los espantara.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué siempre son figuras humanas lo que veo y siento? Nunca llegan a hacerme daño, están ahí amenazando...

Testimonio 142

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2002

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hola, tengo 18 años y comencé a tener parálisis a los 15 años.

Testimonio: Es una de las experiencias más aterradoras que me han podido pasar, siempre suele ser de madrugada o cuando me voy a despertar por la mañana para ir a trabajar. Cada vez que me pasa no puedo moverme y siento que alguien se sube encima de mí presionando mi cuerpo hacia abajo con fuerza. También escucho susurros en el oído y es terrorífico, me da mucho miedo. Es totalmente realista. Otras veces únicamente ha sido el sentir que no puedo mover ninguna parte del cuerpo, sin embargo, cuando siento que alguien está cerca de mí o me hablan al oído, es horrible y siento que alguien me quiere hacer daño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se pueden evitar? Me gustaría saber si hay alguna solución, se pasa muy mal.

Testimonio 143

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Las experiencias de la parálisis del sueño me empezaron cuando tenía 14 años y ahora tengo 19, pero cada vez me dan más fuertes.

Testimonio: Justamente ahorita estaba tratando de dormirme y me acaban de dar dos parálisis y han sido de las más fuertes que he tenido. La primera vez solo sentía que alguien estaba arriba mío haciéndome presión en los hombros, lo dejaba de hacer y lo volvía hacer. Sentía que me tocaba las manos, traté de salir, pero no pude. La segunda vez fue más fuerte, porque sentí una presencia. Lo sentí tan real, no me acuerdo si escuchaba voces, pero sí sentía como que alguien estaba sentado en mi cadera y me estaba presionando, como que trataba de llevarme, pero yo me resistía. Traté de medio abrir los ojos, pero no podía. Traté varias veces de salir del episodio, pero no pude, han sido de las más largas que he tenido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 144

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1975

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha ocurrido solo un par de veces pero es terrorífico.

Testimonio: Mi experiencia es que me dormí en el sofá mientras mis hijos pequeños jugaban en el salón y mi esposo estaba viendo la televisión. Mientras dormía perdí el control de mi cuerpo y sentí que una silueta de un hombre se echaba sobre mí cuerpo de forma pesada. Mi corazón empezó a latir muy fuerte y aumentaba la aceleración de todo mi cuerpo, creí que me estaba muriendo. Oía a mis hijos jugar, pero no podía moverme. En todas las ocasiones no puedo abrir los ojos, solo puedo oír lo que ocurre.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Cómo podemos salir de la parálisis del sueño, porque yo lo intento, pero es imposible para mí.

Testimonio 145

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1982

Ciudad/País: Jaén

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me sucedió hace más de un año cuando estaba de viaje en un hotel de Turquía.

Testimonio: Estaba durmiendo y me desperté de madrugada sintiendo golpes en la pared. Les grité para que se callasen, pero no pude. Intenté moverme y sentí que estaba paralizada sin poder mover mis músculos. El teléfono sonó, quise cogerlo, pero tampoco podía. De repente, vi una figura oscura que se acercó a mí. Creí que alguien había entrado en mi habitación del hotel y me había secuestrado o drogado. La sombra se acercó y empezó a susurrarme al oído, creí que era en turco, pero era una lengua que no conocía. Tenía mucho miedo y en mi cabeza rezaba para que se fuese, estaba llorando y temblando de terror. Oí los golpes de nuevo y la figura desapareció y pude moverme. Encendí la luz de mi cuarto y llamé a mi amiga que estaba en la habitación contigua. Esa noche no pude dormir sola en mi habitación del hotel, era la primera y última vez que he tenido una experiencia así.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué se vive tan real? ¿Es todo mentira? ¿Qué dicen los médicos de esta condición?

Testimonio 146

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace unas semanas me dieron de nuevo episodios de la parálisis del sueño.

Testimonio: Mis episodios siempre son experiencias terroríficas y visuales, aunque también sonoras. Mi cuerpo se queda inmóvil y escucho ruidos raros, me comienzan a pitar los oídos. Entonces es cuando siento, con los ojos cerrados, que algo pequeño y poco pesado se sube sobre mi cuerpo haciendo un poco de presión en mi estómago. Comienzo a tener problemas al respirar por la ansiedad y entro en pánico. Cuando despierto y me puedo mover, no hay nada a mi alrededor. Es como una pesadilla que se hace realidad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 147

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es la tercera vez que me pasa y siempre siento que estoy paralizada sin poder hacer nada. Siempre me ha dado durmiendo acompañada, nunca sola.

Testimonio: Estaba durmiendo con mi esposo a mi lado y de repente tuve un episodio de parálisis del sueño. No podía moverme y empecé a intentar hablarle, moverme, gritarle para que viese que estaba en un episodio. Vi la televisión encendida y oí varios ruidos que no pude identificar. Cuando desperté, la televisión estaba apagada y mi esposo ni se movió ni escuchó nada. Luego intenté dormirme, pero me costó por el sofoco y los nervios que había generado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se compartirán todos los testimonios? ¿A alguien más le ha pasado lo de la televisión?

Testimonio 148

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: A coruña

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Mis experiencias con la parálisis del sueño son muy seguidas, tanto que casi me acostumbré.

Testimonio: En una ocasión, antes de quedarme del todo dormida, sentí que me movían de un lado de la cama hacia el otro, tocando también mis partes genitales. Pero algo que me llama la atención son los movimientos repetitivos involuntarios que se originan cuando tengo un episodio de la parálisis del sueño, centrándose toda la presión en la mandíbula y el cuello (todo esto sin poder moverme a mi propia voluntad). Me da la impresión que es como si comenzase a convulsionar o algo parecido. Suelen durar mucho tiempo e intento mover con todas mis fuerzas las extremidades, hasta que consigo volver a la normalidad. Supongo que lo de la mandíbula es de la tensión y el miedo que genera no poder moverte.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si a alguien más le ocurre tener esta presión en la mandíbula me gustaría tenerlo en cuenta para saber que no soy el único, gracias.

Testimonio 149

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Siempre he visto cosas, pero ahora solo siento presencias y no poder moverme.

Testimonio: Mi experiencia de la parálisis del sueño la vivo desde hace varios años, pero antes era más aterrador. Veía demonios y una luz a mi lado donde podía ver mi alma fuera del cuerpo y luchaba para poder moverme. La única forma para despertarme era orando a Dios. Últimamente, solo me veo en mi cuarto. Siempre me da estando acostada y sin poder moverme, me aterra igual pero ya no veo monstruos ni nada. Al despertar siento que no tengo fuerza para nada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Lo que no entiendo es por qué ya no veo ningún demonio ni figuras, han desaparecido.

Testimonio 150

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Cada vez son peores los episodios de la parálisis del sueño, no sé por qué

Testimonio: En todas las experiencias siento que se sube un perro o algo parecido a mi cama y me comienza a gruñir. Siento la presión de su peso. También en ciertas ocasiones he oído gritos de personas estando cerca de mí con los ojos cerrados. Siempre me falta el aire, no puedo respirar bien y me pongo tenso. Es una sensación de ahogarme, como si estuviese boca abajo en la cama y no pudiese respirar bien, pero no es así, ya que me despierto boca arriba. En otra ocasión he sentido que me agarraban de las piernas para tirarme de la cama.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se intensifican cada vez más los episodios? ¿Paran algún día?

Testimonio 151

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Siempre me suele pasar lo mismo, llevo muchos años con parálisis del sueño.

Testimonio: Una noche de madrugada me desperté sintiéndome que no podía moverme. Me desperté, creyendo que fue un sueño algo extraño. Cuando volví a dormirme, volví a sentir la sensación de estar inmovilizada y vi dos sombras grises que me agarraban cada una de una pierna, querían tirarme de la cama. Estaba aterrorizada y no sabía lo que pasaba, quería gritar, pero no me salía la voz. Me resistí todo lo que pude y desaparecieron. En ese momento me desperté y me sentía muy asustada. Me dio miedo estar en mi habitación y por varios días dormí en el cuarto de mi hermano con él.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué son esas sombras? ¿Son reales?

Testimonio 152

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2003

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me pasa desde hace tres años más o menos, aunque ya me ocurre cada vez menos, aunque sigo pensando que esto no es normal que pase.

Testimonio: Por la noche me dormí muy temprano porque estaba cansado. Quise cambiarme de postura corporal pero no pude moverme, estaba inmovilizado. En ese momento sentí una presencia y abrí los ojos. Vi como cosas pequeñas caminando hacia mí, eran siluetas de personas diminutas. Cerré los ojos con mucho miedo y cuando los abrí, estaban enfrente de mí. Se lo conté a varios amigos y se rieron de mí, no me creían y me decían que eran extraterrestres. Yo sabía que algo normal no era, porque no es la primera vez que los veo. Es una experiencia aterradora.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué teoría hay detrás de todo esto?

Testimonio 153

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1996

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esta experiencia me ocurrió cuando era adolescente y la recuerdo vívidamente.

Testimonio: De madrugada sentí que mi cuerpo lo controlaba otra persona, ya que no podía moverme. Sentí la presencia de espíritus que me aterrorizaban y pasé mucho miedo. No podía abrir los ojos, pero sentí las presencias cerca de mí, podían rozarme. Empecé a rezar para que se fueran, quería abrir los ojos lo más rápido posible y encender la luz. De pronto, la sensación se pasó y me desperté de un salto. Tenía mucho miedo y me acuerdo que llamé llorando a mi mamá para que me consolase. Tenía mucha ansiedad por dormir de nuevo en mi habitación ya que creía que estaba encantada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Nunca encuentro respuestas claras de quienes sufrimos esto, ¿podría dárme las? Gracias.

Testimonio 154

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hola, yo sufro de parálisis del sueño desde hace tres años y me da tanto por la mañana como por la noche.

Testimonio: Estaba en el salón con mis padres y mi hermana, y en eso que cierro los ojos semi dormida y por un instante no me puedo mover. No puedo mover el cuerpo, ni las manos, y apenas puedo abrir los ojos un poco. Pero oía todo lo que mis padres y mi hermana estaban hablando en la sala. Cierro los ojos por completo y siento que algo o alguien se pone encima de mí por cinco minutos sin poder hacer nada. Y de repente, la sensación desapareció y me podía mover. Mis padres y mi hermana seguían en su misma posición y cuando les pregunté, me miraron extrañados pues no había pasado nada, solo decían que me había quedado dormida.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 155

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Después de dos años sin tener ningún episodio de parálisis del sueño, me ocurrió lo siguiente que explico abajo.

Testimonio: Estaba durmiendo con mi pareja, cuando me desperté y sentí que no podía moverme. En ese momento, una mujer que no era mi pareja apareció por la ventana, se puso encima de mí y comenzó a ahogarme con sus manos. No pude ver su cara, pero sentí que quería estrangularme, no podía respirar. Intenté quitarla y pelear, pero era imposible. Me acuerdo que tenía la cabellera larga y un vestido, y hablaba con sonidos que no podía entender. Tuve mucho miedo. Intentando resistirme salí de la experiencia y desperté a mi pareja. Ella estaba durmiendo y no se había enterado de nada de lo que había pasado. Me había quedado sin oxígeno por unos segundos.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Es una de las experiencias más horribles que he sufrido durante el sueño.

Testimonio 156

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información:

Testimonio: En una ocasión, desperté en mitad de la noche totalmente paralizado. Pude ver perfectamente que dentro de mi habitación había un ser parecido a un hombre de una tribu africana, con una máscara tribal en la cara hablando en un idioma desconocido para mi y realizando bailes extraños. De repente sentí como mi cama empezaba a moverse, como si debajo hubiese algo violento. En ese momento, sentí que alguien o algo se subía a mi pecho. Cuando me desperté, sentí el dolor físico de la presión. Me había quedado sin respiración y había generado un estado de ansiedad por el miedo que había sentido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 157

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1982

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sólo me ha pasado una vez y fue horrible.

Testimonio: Empecé a tener problemas para dormir cuando me cambié de ciudad. A veces sentía que alguien se sentaba en mi cama o me hablaba, y no había nadie ya que cerraba con pestillos la puerta antes de dormir. Me desperté sin poder moverme y una figura o sombra negra me intentó atacar y lastimar agarrándome del cuello. No podía respirar y me costaba mucho reaccionar. La experiencia duro alrededor de unos minutos hasta que desperté sofocada y con mucho miedo. Nunca me había pasado anteriormente, únicamente cuando me cambié de ciudad y me mudé a un nuevo piso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué tenemos parálisis del sueño? ¿Hay una explicación neurológica o científica de este fenómeno?

Testimonio 158

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me dio por primera vez a los 18 años cuando estaba de visita en otro país, pero la parálisis más horrible ha sido la que contaré ahora. Nunca la olvidaré.

Testimonio: Estaba una noche durmiendo con mi pareja y me desperté sin poder moverme e intentando gritar para pedirle ayuda a mi novio. Sentí una presencia que me observaba y abrí los ojos, pudiendo ver una mujer que me miraba desde la puerta. Sentí un terror incalculable y comencé a gritar con el fin de que se fuese de mi casa. La mujer se acercó a mí, y me sonrió con una cara maléfica. Aún la tengo en la mente. De repente desperté llorando y desperté a mi novio. Él sintió mucho miedo porque veía que había experimentado algo real y pensaba que alguien había entrado en la casa. Yo al principio pensé que era un espíritu, ya que sentí que me controlaba el cuerpo sin poder moverme. Parece una experiencia paranormal, aunque no lo es. Me ha pasado dos o tres veces más pero nunca tan terrorífica como esta vez.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Van a continuar por el resto de nuestra vida? ¿Por qué a veces nos ocurre y otras veces no?

Testimonio 159

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación personal (Skype)

Información: Tengo la sensación que cuando me acuesto muy tarde o me duermo de madrugada, me pasan más de seguido que cuando me voy pronto a la cama. No sé si tendrá que ver, pero dejo aquí la información por si influye en el estudio.

Testimonio: Un día de madrugada, estaba con el móvil en las redes sociales y me quedé semi dormida con el móvil en las manos. Cuando me comencé a despertar, sentí que no podía moverme. Debido a que no era la primera vez que tenía parálisis del sueño, pude identificar que me había dado otra vez. Intenté relajarme porque sé que pronto empezarían las presencias o alucinaciones y no quería sentir las. Así que me concentré en respirar tranquila y mover los dedos de los pies como leí una vez. Parece que funcionó, porque empecé a sentir que el cosquilleo natural de cuando entras en parálisis disminuía, y comencé a moverme y a respirar de nuevo. Fue la primera vez en mi vida que pude pensar con claridad y disminuir los efectos. Pude identificar la parálisis del sueño y salir de ella sin percibir nada. Desde entonces, cada vez que me pasa, intento hacer lo mismo. He aprendido a controlar mi cuerpo y relajarme para que no me ocurra y se lo recomiendo a todo el mundo, es algo físico y mental.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo ninguna duda.

Testimonio 160

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información:

Testimonio: Este episodio me sucedió por la noche cuando dormía. Me desperté porque sentí que había alguien en mi habitación, abrí mis ojos, pero no vi a nadie, pero sentía que alguien me observaba. Cerré mis ojos de nuevo e intenté moverme. Entré en pánico cuando me di cuenta de que no podía. En ese instante sentí como mi cuerpo comenzaba a flotar y a calentarse, una voz me hablaba en una lengua desconocida. Se burlaba de mí y se reía, no era una voz humana, parecía de ultratumba. Entonces desperté, encendí la luz e intenté dormirme de nuevo, pero tenía mucho miedo para poder conciliar el sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 161

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Valladolid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Había pasado unos cuantos meses desde que tuve episodios de parálisis del sueño, nunca me había pasado durmiendo acompañado.

Testimonio: Casualmente, cuando mi novia se fue a trabajar temprano, yo me quedé durmiendo y es cuando me sucedió. Noté que me entraba parálisis del sueño porque no podía moverme y comencé a escuchar pasos sobre el piso de madera, pero no vi nada. Sin embargo, con los ojos abiertos sí que prestaba atención a diferentes detalles como el defecto de una pintura del cuarto, una toalla colocada de cierta forma o vasos en cierta posición. Era como si estuviese siendo consciente de objetos que estaban fuera de mi campo visual, ya que eran difíciles de ver desde mi posición, pero yo los generaba en mi cabeza. Luego salí de la parálisis y no pasó nada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Podemos llegar a ver cosas que no podemos por nuestro campo visual? Recordar cosas reales y generarlas sintiéndolas.

Testimonio 162

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1995

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha ocurrido varias veces a lo largo de mi vida y es una lucha propia contra mi cuerpo inmovilizado.

Testimonio: Los episodios que he tenido han sido horribles, porque me sentía que quería escapar de algo, pero no sabía exactamente de qué. No podía moverme e intentaba pelear, pero no me salían las palabras de la boca. Creí que era una pesadilla e intenté despertar, pero no podía escapar de mi propio cuerpo. Es una sensación muy incómoda, como una pelea interna donde nadie más puede ayudarte. Cuando lo cuentas, no mucha gente lo comprende, solo aquel que lo ha vivido también. Nunca he tenido experiencias visuales o sonoras ni quiero tenerlas, ya que ser prisionero de tu propio cuerpo ya es angustiante de por sí.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué algunas veces las personas ven cosas y otras no?

Testimonio 163

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esta parálisis me pasó hace dos días y fue espantosa.

Testimonio: Había tenido mi primera parálisis del sueño hace seis meses aproximadamente, con la diferencia que la primera vez pude abrir los ojos, esta vez no. El otro día me pasó que escuchaba voces, como que alguien me llamaba por mi nombre. Yo no podía reaccionar, no podía abrir los ojos, pero era consciente de la situación. La persona que intentaba despertarme era el papá de mi hijo. Dice que se asustó mucho porque yo no respiraba. ¿Cómo puede ser esto? Me desperté y me senté en la cama pudiendo abrir los ojos. Estaba agotada, asustada y con una sensación horrible. Me había sentido como si mi alma se desprendía de mi cuerpo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Tiene algo que ver con seres espirituales?

Testimonio 164

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Aunque me ha pasado acompañada, casi siempre me pasa cuando estoy yo sola.

Testimonio: La última vez que me dio una parálisis del sueño, no podía moverme y sentí una gran cosa que se subía a mi cama y se posaba encima de mí. Abrí los ojos y vi la cara de mi pareja en esa cosa. Yo le dije que sabía que no era él, que no me engañase y que se fuese. Comencé a rezar para que me dejase en paz. Luego pude moverme, miré al lado mío y vi que mi pareja estaba durmiendo profundamente. Fue algo muy raro que no me había pasado antes.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 165

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado cuando me he sentido estresada con gran carga.

Testimonio: Una madrugada tuve una de las parálisis más intensas de mi vida. Me desperté sintiendo como había algo en el ambiente con no buena vibra. Pude sentir entonces como se hundía mi cama, como si hubiera una persona parada arriba de ella. Intenté pedir ayuda con gritos, pero no salía la voz. Era totalmente consciente de ello. Pude despertarme gracias a que empecé a dar golpes. Me desperté con las pulsaciones muy altas y estaba aterrada. No distinguí a la persona, pero sabía que iba a hacerme algo si la dejaba.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué ocurre esto? Sólo encuentro respuestas paranormales, pero sé que es algo científico. ¿Tiene información sobre ello?

Testimonio 166

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace unas semanas tuve mi primera experiencia de parálisis del sueño y la verdad fue algo raro y un poco terrorífico.

Testimonio: Estaba muy cansada del trabajo de toda la semana, no había dormido mucho. En ese momento me acosté porque tenía mucho sueño, y a los minutos ya no podía moverme. Abrí los ojos y vi a una niña sentada en mi cama con el pelo largo. Me repetía constantemente que me levantara, que tenía que ver algo. Estaba aterrorizada, intenté pedir ayuda a mi familia que dormía conmigo en la casa, pero no podía hablar ni moverme. Sentía una fuerza maligna o presencia muy rara en el ambiente, era como una película de terror. Como sabía lo que era la parálisis del sueño, intenté no volverme loca y empecé a respirar tranquilamente de manera profunda, concentrándome en mover los dedos de la mano y de los pies. Era una sensación extraña porque me vibraba todo el cuerpo. Luego me desperté.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: He leído que varía la posición en la que duermas. A mi siempre me pasa cuando duermo de costado, pero he leído que es cuando duermes boca arriba.

Testimonio 167

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hacía mucho que no me daba parálisis del sueño y me dio otra vez.

Testimonio: En esta ocasión la experiencia no duró mucho o es la sensación que tengo, fue un episodio muy corto pero intenso. Comencé a sentir lo clásico de tener un zumbido y no poder moverme ni respirar. Anteriormente, había sentido que alguien me estrangulaba o quería asfixiarme, pero esta vez no vi nada, solo lo sentí. Me faltaba el aire y me agobiaba mucho. Cuando me desperté, me di cuenta de que estaba durmiendo boca abajo. Me desperté con mucho miedo porque no me había pasado antes tan intensamente que me faltase el aire y no poder moverme.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 168

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido desde que tengo memoria experiencias con la parálisis del sueño y terrores nocturnos. Creo que, en lo personal, la parálisis me ha desarrollado mucho la intuición y llego a sentir cuando me voy a encontrar en peligro o alguien me va a hacer daño.

Testimonio: He tenido experiencias cercanas a lo espiritual con la parálisis del sueño, y no todas son malas experiencias, también he tenido buenas. Por ejemplo, he tenido algunas viendo a mi madre ya fallecida. Fue una experiencia maravillosa pues puedo sentir sus caricias, su calor de nuevo, su voz, y sentirme cerca de ella. A algunos les da miedo, pero yo lo veo como otra oportunidad para poder conectarte con otras entidades o personas. Somos energía y no hay que temer a aquello que no podemos ver aparentemente. Siempre hay un mensaje que no tiene por qué ser horrible.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Creo que es algo que nos tocó vivir y podemos sentir cosas que otros no pueden, y ningún médico puede dar una explicación certera porque no es sólo científico.

Testimonio 169

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado pocas veces, pero siempre es la sensación de no poder moverme y sentirme completamente inválida.

Testimonio: Una noche de madrugada sobre las 4:00am sentí que algo se subía encima de mí y se sentaba en mi tórax. Yo no podía moverme ni gritar ni hacer nada, estaba bajo un hechizo o algo parecido donde no podía mover ni un músculo. Yo no sabía si estaba despierta o dormida pero la sensación era real. Siento que esa cosa me agarra de las piernas y luego intenta asfixiarme con sus manos, tiene las manos muy frías y peludas. Lucho para levantarme y no puedo. Hasta que grito con todas mis fuerzas y me despierto. La sensación que tuve al despertarme y moverme fue como si me hubiesen pegado una paliza por la noche y hubiera estado toda la noche luchando.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si es algo no real, no entiendo entonces por qué nos levantamos doloridos ciertas veces, como si hubiésemos luchado contra ello. Tengo esa duda.

Testimonio 170

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1982

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Mi primera experiencia con la parálisis del sueño sucedió hace muchos años, ni si quiera recuerdo que edad tenía la primera vez, creo que en la adolescencia.

Testimonio: Me fui a dormir cuando en un momento determinado al dormirme me di cuenta de que mi cuerpo estaba paralizado. Solo podía abrir los ojos, mi habitación estaba ahí como siempre, pero algo inusual pasaba alrededor. Era un ser enorme, muy robusto de piel roja con cuernos. Como el diablo. Sentí un pánico enorme y no podía creer lo que estaba viendo. Era un demonio que estaba en mi habitación. Aquella cosa parecía estar hablando en un idioma desconocido, con una voz muy profunda y grave. De fondo escuchaba llantos y lamentos. Como si hubiera gente a mi alrededor sufriendo y pasándolo realmente mal. Cerré los ojos y comencé a decir en mi cabeza que se fuese de ahí y me dejase en paz. Aquella cosa se quedó y comenzó a agarrarme del cuello, provocándome asfixia sin poder respirar. Tratando de gritar con todas mis fuerzas, pude despertar y mover finalmente todo mi cuerpo. Me levanté exhausto como si hubiesen tomado toda mi energía corporal.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 171

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Tenerife

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Mis primeros episodios fueron leves en comparación con otras historias que he oído. Recuerdo que cuando era niño no podía respirar y tampoco podía moverme.

Testimonio: Tuve un episodio horrible el verano pasado que duró aproximadamente una hora (mi hermana y mi cuñado estaban en la misma habitación del hotel y aparentemente me escucharon hacer sonidos extraños). Es la única vez que tuve alucinaciones visuales de parálisis del sueño. Vi a una sombra de un hombre a mi lado en la cama ya que pude mirar alrededor de la habitación, pero no pude moverme. En mi episodio sentía y sabía que la figura se acercaba. Traté de levantar el brazo para advertir a mi esposo, pero era demasiado tarde ya que no podía moverme y no podía respirar. No duró mucho. Tal vez 10-20 segundos, luego me desperté.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Me temo que dejaré de respirar un día! ¿Algún consejo?

Testimonio 172

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1969

Ciudad/País: Almería

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He sufrido parálisis del sueño y terrores nocturnos desde hace 35 años.

Testimonio: Cuando era un niño lo atribuía a secuestros extraterrestres (con unos 8 años) ya que las experiencias eran muy similares. No fue hasta que llegué a la escuela secundaria cuando leí un libro de trastornos del sueño y me di cuenta de lo que me estaba sucediendo. Las características suelen ser la imposibilidad de moverme y hablar, y me cuesta respirar. Suelo ver figuras humanoides o que quieren atacarme, así como sonidos extraños. Lo he sufrido durante mucho tiempo y he tenido mucho miedo, pero ahora ya no lo temo después de tantos años, aunque sí que me ha dado insomnio.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo ninguna duda, gracias, ya sé lo que es.

Testimonio 173

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sólo me ha pasado un par de veces pero le cuento la experiencia porque fue una sensación angustiosa.

Testimonio: Descolgué el teléfono una noche y me dispuse a dormir de madrugada, estaba muy cansada. Mi perrita se durmió al lado de mi cama, como siempre habitúa a hacer, pero la notaba algo agitada, más de lo normal. Me quedé semi dormida hasta que me di cuenta de que estaba paralizada. Abría los ojos y veía mi habitación normal y a mi perrita, pero como si hubiese luz. Distinguía todo en mi habitación perfectamente, estaba muy asustada. Quise gritar, pero no pude, hasta que intenté moverme y lo conseguí. Mi perrita se despertó mirándome cómo si supiese lo que había pasado. Estaba muy nerviosa esa noche y no pude dormirme tranquila.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos sucede? ¿Tiene que ver con la hora de dormir o que estemos cansados del día?

Testimonio 174

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Este testimonio me sucedió con 11 añitos no más, y me ha seguido pasando en adelante. Al principio pensé que solo me pasaba a mí pero luego vi que le pasaba a muchas más personas y no era yo solo.

Testimonio: Por la noche me desperté sin poder moverme y entré en un estado de miedo horrible. No puedo moverme. Entonces veo una sombra negra sobre mí respirando, y trato de luchar contra eso. Comienzo a maldecir a la sombra y ésta desaparece. Me ha pasado varias veces que se me aparece la misma figura de la sombra negra. Cuando me despierto de luchar contra ella, me duele todo el cuerpo. Normalmente cuando se lo cuento a la gente, nadie me cree, así que normalmente me guardo mis experiencias porque creen que estoy loco.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué siempre me ataca la misma sombra?

Testimonio 175

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: Sevilla

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Anteriormente me había dado parálisis del sueño, pero jamás viendo una figura endemoniada como la que vi en este episodio, fue el que más me impactó.

Testimonio: Tuve una experiencia espeluznante, donde realmente, me pregunté si existe el más allá y si estaba con nosotros. Me quedé dormida un día por la noche y me desperté sintiendo que algo se había subido a mi cama. Al abrir los ojos vi que una figura parecida a un demonio estaba encima de mi pecho e intentaba poner sus garras en mi cuello. Sentí sus pezuñas y la presión en el cuello, no podía respirar. Trató de sacarme de la cama e intenté defenderme, pero no podía moverme. Entré en pánico e intenté gritar, pero mi voz no tenía sonido. Me desperté rápido, empapada de sudor, creyendo que volvería a pasarme. Me pasé toda la noche soñando con ese dominio y apenas pude dormir.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay alguna explicación paranormal más allá de la científica?

Testimonio 176

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Ha sido la única vez que me ha ocurrido, no he vuelto a tener más.

Testimonio: Una tarde estaba descansando en el sofá después de un duro día de trabajo, cuando mi cuerpo se paralizó. Sentí que algo pasó por detrás del sofá, una presencia humana. Yo no podía abrir los ojos ni hablar. Esa presencia se acercó a mi oído por detrás y me dijo “no se lo digas a nadie”. Entré en pánico, creyendo que me iba a hacer algo. Duró unos segundos y era una voz femenina que no identificaba. Me desperté con taquicardia y cerré todas las puertas de mi casa. Yo vivo solo y no sabía bien qué había pasado. Comencé a buscar información sobre estas características y hallé que se llamaba parálisis del sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué ocurre exactamente? ¿Lo crea nuestra imaginación? ¿Por qué es tan real?

Testimonio 177

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: Marbella

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha sucedido varias veces, la primera vez cuando era adolescente

Testimonio: Es difícil de explicar la sensación de la parálisis del sueño. Cuando te vas quedando dormido, sientes una sacudida y escuchas un extraño zumbido eléctrico. Poco después comienza la parálisis. Me suele pasar cuando estoy exhausto. En ese momento no me puedo mover ni gritar ni hacer nada, estoy paralizado. Una noche me dio varias veces seguidas. Nunca he visto ni oído nada, solo siento mi cuerpo inmovilizado y sin poder hacer nada. Intento calmarme ya que no puedo salir de los episodios, solo me queda esperar a que se pase. Lo bueno es que sé cuándo me va a dar así que puedo estar preparado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 178

Género: Femenino

Año de Nacimiento:

Ciudad/País:

Vía de comunicación: Comunicación personal (Skype)

Información: Me gustaría compartir una de mis peores experiencias con la parálisis del sueño, me pasó hace unos cinco años. Ha sido una de las experiencias más gráficas que he tenido.

Testimonio: Me fui a la cama sin ningún problema, pero pronto sentí la transición de ensoñación a la parálisis del sueño. Al principio estaba bien y estaba mirando a los pies de mi cama, ya conocía el proceso de no poder moverme e intenté tranquilizarme. De repente, escuché un ruido proveniente de debajo de mi cama. Unas manos salieron de debajo y comenzaron a tocar mi cama y mis pies. Yo soy enfermera y hace unos días falleció una señora en mi hospital por un accidente de tráfico. Cuento esto, porque lo que aún no puedo creer es que, esa figura comenzó a levantarse lentamente, siendo la señora que había fallecido en mi hospital. Se levantó lentamente y se posó encima de mi pecho. Yo estaba aterrorizada, en pánico, pues acercó su cara a mi rostro. Yo luchaba por moverme intentando sacudirme. Sabía que no era real y era parte de mi imaginación, pero no puedo explicar la sensación de pánico y angustia que entra cuando además identificas a la persona. Comencé a hundirme en la cama, a sudar e intentar gritar. Se me acababa el aire y en un segundo, todo desapareció. Una persona ajena puede decir que era una pesadilla por el trauma o impacto que pudo causarme su muerte, pero, para nada. Esta sensación es real y muy angustiosa, es una pesadilla llevada a la realidad. Sólo aquellos que hayan tenido experiencias similares entenderán lo que digo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me alegra poder ver que no soy la única y es algo normal. Creo que compartir la experiencia siempre ayuda a no sentirnos extraños.

Testimonio 179

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Comunicación personal (física)

Información: He tenido parálisis del sueño desde que iba a secundaria, ahora tengo 23 años. He notado que durante ciertos momentos de mi vida donde tengo mucho estrés por el trabajo o la universidad, me entran este tipo de experiencias. He leído que la gente tiene alucinaciones visuales o táctiles, pero yo nunca he visto nada. He podido sentir presencias, pero nada más.

Testimonio: Una noche no podía dormir y estaba con el teléfono móvil viendo el Instagram. Cuando me quedé semi dormida y al despertarme de nuevo no podía moverme. Me asusté muchísimo porque creí que me había dado un infarto o me había muerto. Es una sensación muy angustiosa. Quería gritar a mis compañeros de piso para que me ayudasen, pero no pude, no tenía voz. Sentí como si alguien estaba en mi habitación, pero no podía comprobarlo porque no podía tan siquiera abrir los ojos. Comencé a llorar y en ese momento me levanté. Encendí la luz muy confusa sin saber que había pasado. Al día siguiente se lo conté a mis compañeros y me dijeron lo que podía ser.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos sucede esto realmente? ¿Se puede parar?

Testimonio 180

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me pasó varias veces durante mi adolescencia, ahora me ocurre menos.

Testimonio: Una noche me dio un episodio de la parálisis del sueño que continuó en diferentes alucinaciones constantes. No podía controlar mi cuerpo, estaba paralizada de pies a cabeza. En ese momento, oí y sentí pasos en mi habitación. Alguien se estaba acercando a mí. Entonces abrí los ojos y vi una figura humana, una sombra negra al pie de mi cama que me observaba. Tuve mucho miedo e intenté moverme y cerrar los ojos. Yo estaba acostada de lado mirando a la figura sin poder hacer nada. Me concentré con todas mis fuerzas para despertarme y parece ser que eso detuvo a otras alucinaciones que quizás se hubiesen desencadenado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 181

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1974

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He estado algo estresado y he tenido algunos ataques de parálisis del sueño esta semana, así que dejo por aquí algunas de mis experiencias.

Testimonio: Tuve la sensación habitual de que mi cabeza se hunde en la almohada del cansancio, pero todavía no estoy dormido. Abrí los ojos y aparecieron líneas negras en frente de mí, sobrevolando. Creaban como una sombra delante de mis ojos, a menos de un metro de distancia. En ese momento yo no podía moverme ni hablar. Literalmente parecían que esas sombras estaban flotando sobre mi cama. Esta experiencia duró aproximadamente una media hora. Me quedé un poco asustado de lo que vi, porque no paraban de moverse, pero a la vez estaba fascinado. Era como una alucinación o como si hubiese tomado alguna droga psicotrópica. Luego me desperté y me levanté, volviendo todo a su normalidad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé si ha alguien más le he pasado ver estas líneas o sombras que sobrevuelan. Si es así, me gustaría saberlo por favor.

Testimonio 182

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1968

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suelo tener las mismas sensaciones, pero esta ocasión fue terrible. No recuerdo la primera vez que me pasó, pero fue hace muchos años.

Testimonio: La semana pasada tuve un mal momento con la parálisis, donde me sentí atrapado estando acostado en mi cama. Había personas de mi familia que pasaban a mi cuarto y podían ver que estaba angustiada pero no me ayudaban. Intentaba llamar la atención de las personas y no podía moverme o hablar en absoluto. Mi hija estaba despierta y de alguna manera logré decir su nombre para pedirle ayuda, pero ella lo describió como un gemido. Tratando de gritar, me salió como un ruido, pensó que estaba sufriendo un derrame cerebral o un ataque al corazón, entró en la habitación y supe que estaba allí. Fue horrible, realmente aterrador. Ella me preguntó si había experimentado algo así antes. Me di cuenta de que sí, pero no tenía idea de que era la parálisis del sueño. Creo que las veces que me ha pasado antes no habían sido tan horribles y nunca me he presionado a mi misma tanto para despertar como lo hice aquella noche.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Espero que sea solo estrés y no algo que empeore.

Testimonio 183

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1973

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido parálisis durante toda mi vida y me sucede muy a menudo.

Testimonio: Me quedé dormido una noche y noté que estaba cayendo en una parálisis del sueño. Así que traté de respirar profundo y relajarme, hasta que en un momento comencé a escuchar voces con las que no estaba familiarizado. Entonces comencé a sentir mi cuerpo paralizado y que comenzaba a ser arrastrado o a hundirse en la cama. Empecé a asustarme y me concentré de nuevo en relajarme para que no pasase nada. Al fin pude despertar de nuevo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Es una experiencia terrorífica pero mágica, aunque no conozco ni a una sola persona que tenga tantas experiencias seguidas como yo. También las voces sonaban como si quisieran llamar mi atención o trataran de hablarme.

Testimonio 184

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Cantabria

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He experimentado la parálisis del sueño desde los 15 años, y solo tuve un par de veces a los 20 y ahora a los 26 años.

Testimonio: Me casé recientemente y me mudé a casa de mi esposa, donde tuve el peor episodio de mi vida. En ocasiones he podido salir de la parálisis, pero en esta experiencia no pude. Entré en parálisis del sueño totalmente inmovilizado, y escuché los pasos y las cadenas de un hombre grande arrastrarse por el suelo de mi habitación. Luego escuché como un rasguño en el piso. Cuando abrí los ojos vi a un hombre alto que me puso algo en la mano. Traté de salir como sea de la parálisis, pero no pude. Intenté cerrar los ojos y que todo siguiese su curso. He podido ver sombras oscuras en el pasado, pero no a un hombre desconocido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo puedo evitar que esto suceda a menudo?

Testimonio 185

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1970

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He sufrido de parálisis del sueño desde que tengo uso de memoria, y durante la mayor parte de mi vida no tenía ni idea de cómo se llamaba. Nunca se lo dije a nadie hasta que fui un adulto, ahora tengo casi 50 años. Mi familia lo sabe y cuando lo sufro y ellos están delante intento pedir ayuda (mediante gemidos o ruidos, si es que salen). Estoy seguro de que también tuve algo de narcolepsia y me han diagnosticado TDAH.

Testimonio: He aprendido que dormir boca arriba y echarme una siesta es uno de los problemas en mi caso. Cuando era más joven, me paralizaba sin poder moverme ni hablar, sintiendo una presencia aterradora en mi habitación. Cuando era mayor, estaba convencido de que alguien se llevaría a mis hijos y no podría levantarme para salvarlos. Es una sensación terrible y lo aborrezco. He tratado de no luchar contra ello, pero siempre siento que me quedo dormido y no puedo hacer nada. Siempre son sensaciones de sentirme inmóvil y angustiado, y siento presencias que me quieren hacer daño, a mí o a mi familia. En ocasiones he visto a figuras humanas o sombras que me observan, se acercan e intentan decirme algo. Y tan rápido como aparecieron, se fueron sin hacerme nada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo puedo hacer que la experiencia sea menos aterradora?

Testimonio 186

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me pasa cuando estoy muy cansado, pero es la primera vez que vi una figura.

Testimonio: Estaba muy cansado cuando me fui a la cama anoche. Estaba tan exhausto que sabía que me iba a dormir de inmediato, pero en cuestión de minutos “escuché” un fuerte golpe en la puerta de mi habitación, supe de inmediato que no era real, pero simplemente no podía moverme. Abrí los ojos y vi una figura oscura humana en mi puerta. Cerré los ojos asustado e intenté decir que se fuese. Cuando abrí los ojos, ya se había ido. Encendí la luz creyendo que era una mala pesadilla. Me quedé completamente despierto, preguntándome si esto nunca le había sucedido antes a nadie y solo a mi...

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 187

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información:

Testimonio: Me fui a la cama y me desperté de repente. Sabía que algo me pasaba en ese momento porque no podía moverme en absoluto y mi habitación tenía el extraño tono azulado que ocurre cuando estoy experimentando parálisis del sueño. Por lo general, puedo obligarme a despertar, pero esta vez no estaba funcionando. Sin embargo, me las arreglé para mirar alrededor de mi habitación y a mi novio que dormía a mi lado. En ese momento, miré hacia arriba y había un hombre con un largo abrigo negro y un sombrero negro parado en mi puerta, casi parecía el chico de "Sé lo que hiciste el último verano". Él estaba de pie allí en las sombras, mirándome, y sentí una repentina sensación de peligro, así que me obligué a despertar. Estaba bastante asustada, así que intenté despertar gritando a mi novio, pero obviamente él ni se enteraba. Cuando abrí los ojos de nuevo, el hombre de la gabardina negra estaba más cerca de mí. Estaba totalmente aterrorizada. Una vez más, me obligué a despertar y luego no volví a dormir porque estaba asustada de que volviera a suceder.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo podemos hacer que la experiencia sea más agradable y no ver estas cosas durante la noche?

Testimonio 188

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1969

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido varias experiencias de la parálisis del sueño y siempre son parecidas.

Testimonio: Me ocurren de madrugada cuando me despierto en medio de la noche. Me despierto paralizado, sintiendo que no puedo moverme y alguien me tiene agarrada la cabeza para que no me mueva. De seguido, siento que alguien se posa encima de mí, siento un gran peso en mi pecho que me impide respirar bien. Además de esto, durante años me he despertado sintiendo que alguien ha entrado en mi habitación, y me observa sentado en la silla. He estado allí asustado sin moverme durante mucho tiempo, con miedo de que me hiciesen daño. Comencé a darme cuenta de que todo esto era irreal a partir de que lo vi en una página de internet y las características coincidían.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 189

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He consultado con varios compañeros y me dicen que pueden ser fuerzas de la noche que quieren decirme algo. No creo mucho en lo científico, ya que tendrían una solución para esto y no la tienen.

Testimonio: Tuve una terrible parálisis del sueño una noche, donde sentí una ráfaga de aire que entraba desde la ventana, como si un poderoso espíritu me estuviera presionando en el pecho a través del aire. Fue horrible, abrí los ojos y solo pude ver la oscuridad, el miedo era grande y la agitación del aire se sentía como otro ser. Definitivamente fue sobrenatural, ya que cuando comenzó a ocurrir, estaba más o menos despierta y luego me dormí.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Siempre es tan aterrador? ¿Por qué juegan conmigo?

Testimonio 190

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Últimamente las parálisis del sueño que tengo son más sonoras que visuales. Durante los últimos años se ha cambiado la forma de representación de lo que percibo.

Testimonio: Durante la parálisis no puedo moverme y me cuesta mucho respirar. Antes conseguía abrir mis ojos, pero ahora es como si un gran peso estuviese sobre ellos y no me deja. Por eso oigo cosas. La última experiencia fue horrible. Sentí como abrían la puerta y una persona se acercaba a mi cama. Me dijo al oído que “algo malo me sucedería en tres meses, algo devastador”. Me asusté mucho. Era la voz de una mujer y sentía su aliento en mi cara. Intenté responderla mentalmente que se fuese, que no era real. Sentí un temblor en el cuerpo y conseguí despertarme. Fue muy extraño y horrible, tuve mucho miedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿No podemos transformar estas experiencias en algo agradable?

Testimonio 191

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Estos últimos años he tenido a menudo parálisis del sueño.

Testimonio: Estaba durmiendo y me sentí totalmente paralizada. Siento que estoy despierta en mi habitación y veo a mi novio entrar a la habitación con calma como de costumbre y comenzar a prepararse para acostarse, como de costumbre. Trato de moverme, de gritar para que me ayude, pero no se da cuenta. Cuando me desperté, mi novio estaba durmiendo desde hace varias horas a mi lado. Había tenido una alucinación, puesto que él no acababa de entrar. Había estado a mi lado todo el rato. Fue muy extraño, sobre todo la sensación de no poder moverme ni gritar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo.

Testimonio 192

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es la primera vez que me ocurre esta sensación dentro de un sueño y quería compartirlo para ver si era normal y le había pasado a más gente.

Testimonio: El otro día creo que tuve parálisis del sueño dentro de mi propio sueño, no sé cómo explicarlo. Estaba en mi cama en la casa de mis padres y sentí que alguien se arrastraba a mi lado. Miré hacia arriba y se parecía a mi padre, pero estaba casi encima de mí, atrapándome y haciéndome sentir realmente incómoda. No podía mover nada de mi cuerpo. Me di cuenta de que era una parálisis del sueño e intenté gritarle a mi papá una y otra vez hasta que finalmente descubrí cómo hacer un sonido que realmente me despertara. Me desperté en mi cama por unos minutos y volví a dormir. Este mismo patrón ocurrió 2 o 3 veces más. Cuando finalmente desperté y me quedé despierta, me di cuenta de que era una parálisis del sueño dentro de un sueño. La experiencia de la parálisis fue habitual, pero la única anormalidad fue que no fue en mi habitación sino dentro de lo que estaba soñando.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se puede tener parálisis del sueño dentro de un sueño? ¿O fue una sensación mía? Ya dudo de todo...

Testimonio 193

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: Cádiz

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Ayer creo que tuve por primera vez un episodio de parálisis del sueño.

Testimonio: Siempre he podido conciliar el sueño casi de inmediato. Pero siempre he tenido sueños muy realistas. En la cama con mi novio, donde estaba luchando para conciliar el sueño, traté de darme la vuelta y me encontré atrapada sin poder moverme con una gran cantidad de presión sobre mí. No había forma de mover mi cuerpo. Estaba tratando de decir el nombre de mi novio en mi cabeza para que me ayudase, creo que lo hice. Pero estaba atrapada, yo diría que por unos 2 minutos.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé si esto fue exactamente una parálisis del sueño. Pero tengo miedo, me encantaría escuchar opiniones. Fue tan intenso que realmente tengo miedo de ir a dormir esta noche.

Testimonio 194

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: De pequeña he tenido terrores nocturnos y también parálisis del sueño.

Testimonio: Estaba muy cansada y me eché una siesta para descansar. Esas malditas siestas en ocasiones me producen episodios de parálisis. Me sentí totalmente inmóvil sin poder moverme, ni abrir los ojos. Sentí una presencia que se acercaba delante de mí. Me tocó la mano y el brazo, estaba muy fría. Tuve mucho miedo porque no había nadie en mi casa, solo estaba yo. Intenté relajarme, ya que antes había tenido experiencias similares. Intenté mover los dedos de los pies y de pronto la parálisis se paró. Me levanté rápido del sofá con mucha presión en el pecho y taquicardia. Aunque ya sé lo que es, me sigue pasando y me sigo asustando.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 195

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1975

Ciudad/País: Toledo

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: En una ocasión fue al médico a preguntar que era lo que me pasaba, porque no sabía si me estaba volviendo loca o tenía algún síndrome postraumático. A partir de decirme lo que me pasaba, y que tenía un nombre, ahora estoy más tranquila y me ocurre menos.

Testimonio: Estaba en la cama y de repente siento una tensión en el cuerpo. No puedo moverme y trato de gritar para que alguien de mi alrededor me salve. Siento una presencia en mi habitación, pero tengo miedo de mirar quién es, así que no abro los ojos. Esa presencia se acercó a mí, y me intentó agarrar de los pies para arrojarme de la cama. Me ha ocurrido antes también, la cosa es que siento la presión de sus manos en mis piernas. Intento escaparme y cuando comienzo a pelear, la parálisis cesa. Que yo sepa, no tengo apnea del sueño ni otro síntoma, pero temo la hora de dormir por si me vuelve a pasar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé si es parálisis, terrores nocturnos o son simples pesadillas, pero creo que encajaba con lo que me contaron que era la parálisis del sueño. Ya me dirás.

Testimonio 196

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Estoy ya habituado a este tipo de experiencias, así que te dejo un testimonio un poco más extraño que no le ocurre a mucha gente.

Testimonio: Una vez, teniendo un episodio de parálisis del sueño, experimenté como una caída aleatoria de la habitación, como que empezaba a moverse y a desorganizarse todo. Empiezo despierto y en la cama, me doy cuenta de que estoy en parálisis del sueño y me recuerdo a mí mismo de que solo tengo que esperar. Luego me distraigo con algo y de repente siento que me muevo sin control y puedo ver que la habitación gira y hay cosas que rebotan en el techo o las paredes. Puedo recuperar el control, pero no puedo explicar con palabras exactamente cómo lo hago, como si me enfocara en algo en la habitación con la intención mental de estabilizarme y luego me quedo allí flotando en la habitación. Sé que podría retornar a la cama en la parálisis del sueño si intento despertarme o abrir los ojos. Entiendo que esto sería terrible para alguien que no ha experimentado esto antes.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Mucha suerte con el proyecto

Testimonio 197

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Chile

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esto que contaré me ha pasado una segunda vez, así que no sé si es una señal de que algo o alguien me está diciendo algo.

Testimonio: Estaba sobre la cama, y sentí una presencia horrible en mi habitación. Intenté moverme y mi cuerpo estaba paralizado, estaba congelada. No podía articular nada de mi cuerpo ni mi habla. Esta vez, alguien estaba cogiéndome de los dedos de la mano, apretándolos y sin dejarme escapar. Literalmente, no escuché nada ni vi ninguna figura, no abrí los ojos. En ese momento, mi mente se volvió tan incontrolable que tuve la sensación de comenzar a temblar del miedo y mis oídos comenzaron a escuchar diferentes sonidos. Me desperté y al fin pude mover mi cuerpo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es esto permanente? ¿No puedo dormir normal?

Testimonio 198

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No he tenido un episodio en dos meses, pero la última vez que sucedió se sintió tan real...

Testimonio: Estaba muy estresado y había dejado las puertas de mi armario abiertas, estaba muy dormido y luego me desperté, pero no podía moverme, cuando miré hacia mi armario vi un movimiento y había un hombre tratando de esconderse, pero mirándome... Se estaba riendo de mí. Sentí una sensación de miedo. Traté de moverme, pero no pude, después de unos segundos que parecieron horas, me moví y me levanté para ver si había alguien en mi armario, pero nada. No pude dormir después. El hombre no daba miedo, pero en ese momento se sentía tan real. Él es uno de mis monstruos de parálisis del sueño, a pesar de que no es un monstruo. No se parece a nadie que yo conozca.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Si alguien ha tenido una experiencia así me gustaría comunicarme, gracias.

Testimonio 199

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1969

Ciudad/País: Cáceres

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: A veces veo una figura oscura mirándome desde detrás de la puerta abierta de mi habitación y he visto "eso" una vez caminando hacia mi cama. Y no me puedo mover ni gritar. Tengo que dejar la puerta abierta para mis dos gatos por la noche. Por lo general, apenas la dejo abierta del todo porque no quiero que suceda y "ver" "eso" entrar... Trato de no dejar que me asuste, pero mis gatos a veces abren más la puerta mientras estoy despierta y no puedo ver sus cuerpos porque están muy bajos y está oscuro, pero veo y escucho que la puerta se abre y es inquietante. De todos modos, menos los falsos sustos de mis gatos idiotas, me identifico totalmente con esto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 200

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1973

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido lo que creo que es parálisis del sueño, tal vez, cuatro veces en los últimos 10 años.

Testimonio: Nunca veo una figura. Los bordes de mi visión se oscurecen y sé que sucederá cuando empiece a sentir presión, primero en un lado de mi cuerpo y luego en el otro, empujándome contra el colchón. Entro en pánico y trato de llamar a mi pareja y pedir ayuda, pero, por supuesto, no puedo moverme ni hablar. Mis últimos dos episodios no fueron tan intensos como los dos primeros, ya que no estaba tan consciente de lo que estaba sucediendo porque sucedieron durante los sueños reales. Mi esposo realmente me escuchó luchando con esto y pudo calmarme para que volviera a dormir. Eso era nuevo para mí. Tener un episodio se convierte en un sueño vívido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 201

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1997

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: De pequeña tuve terrores nocturnos, pero nada parecido a esto.

Testimonio: Una noche me fui a dormir pronto porque estaba agotada de todo el día. Había tenido una pelea con mi padre unos minutos antes en casa, así que tenía algo de estrés. Me dormí y a los pocos minutos me desperté porque tenía calor. Me di cuenta de que no podía moverme, y cuando abrí los ojos, una figura negra me tapó la cabeza con la sábana e intentó estrangularme y asfixiarme. Peleé con todas mis fuerzas e intenté escapar. De repente todo se paró, grité y vino mi madre para ver qué ocurría. Ella me dijo que había sido un mal sueño, una pesadilla. Pero yo sabía que había sido real. Esa noche no dormí.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos pasa?

Testimonio 202

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1969

Ciudad/País: Alicante

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido estos episodios por unos 30 años...

Testimonio: Paso de estar paralizado y aterrorizado a estar paralizado y e ir fuera del cuerpo, como una proyección o viaje astral. Aprendo a levantarme y caminar, y cuando vuelvo, todo se acaba. Pero, una noche vi una figura blanca con una cara muy pálida sobre el tocador de mi novia. Yo estaba paralizado sin moverme. Y esa figura me observaba. Esta mañana le conté lo que vi y ella dijo que un niño murió en su casa hace 65 años, con lo cual quizás pueda haber una conexión con el otro mundo o algo espiritual.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se puede pasar definitivamente a la proyección astral sin pasar antes por la parálisis del sueño? Solo lo consigo cuando tengo parálisis.

Testimonio 203

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: En mi primer embarazo tuve parálisis del sueño. Me asusté hasta el punto de llamar a la policía porque vi a un tipo entrar en nuestro apartamento. Las parálisis desaparecieron, hasta que ahora, en mi segundo embarazo, han vuelto.

Testimonio: Estoy embarazada ahora de una niña y no duermo bien por las noches. Hace unas semanas, tuve de nuevo parálisis del sueño. No podía moverme y había un demonio de pie junto a mi cama. Yo estaba atrapada sin poder moverme ni podía avisar a mi marido, por lo que parecía una eternidad. Estaba llegando hacia mí el demonio y justo salí de la parálisis. Cuando salí, mi corazón latía con mucha fuerza en mi pecho. Mi marido suele viajar mucho por trabajo, por lo que suelo estar sola cuando me dan. Tengo miedo de que pueda empeorar, pero sin él ni siquiera puedo conciliar el sueño. Estoy agotada, y quiero dormir, pero me es imposible conciliar estas experiencias con el descanso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay alguna medicación o tratamiento que ayude?

Testimonio 204

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información:

Testimonio: Tuve un episodio hace unas semanas y es extraño que pueda mirar alrededor pero no pueda moverme, escucho todo a mi alrededor, así que no creo que esté dormido. He visto 3 personas en la sombra antes, pero no esta última vez. Puedo mover mis pies y tratar de despertar a mi esposa golpeándola con los pies porque me asusto cada vez que esto me sucede, ella dice que nunca lo siente. No sé qué hacer para que se detengan estos episodios. Espero que no me siga un mal espíritu porque esto ha estado sucediendo por más de 25 años. Sin embargo, ahora estoy preocupado porque tuvimos gemelos y espero que lo que sea no les haga daño o haga lo que me ha estado haciendo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se les puede espantar a estas cosas?

Testimonio 205

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1972

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No estoy seguro de si lo que estoy experimentando últimamente es parálisis del sueño durante los últimos meses, pero he estado teniendo sueños increíblemente vividos e inquietantes, basados en mis traumas.

Testimonio: Me quedé dormido de madrugada y me desperté para beber un vaso de agua. Cuando quise moverme para salir de la cama, no podía, estaba completamente paralizado. En ese momento, abrí los ojos y vi una especie de demonio mirándome desde mi cama. Se acercó a mi y me empezó a estrangular con mucha presión, se me acababa el aire. Cuando cerré los ojos e intenté moverme con todas mis fuerzas, desperté. Fue como una pesadilla muy vivida, pero me levanté con el corazón a cien por hora y sin aire para respirar. Podría jurar que era cierto y no solo una pesadilla.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es parálisis del sueño?

Testimonio 206

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He estado sufriendo de parálisis del sueño durante años. Se detuvo por un tiempo y recientemente comenzó de nuevo.

Testimonio: Hace años sucedía todas las noches. Vi cosas, escuché cosas, sentí cosas, incluso desperté con dolor en la espalda después de sentir que "ellos" me habían presionado la espalda. En esos momentos no puedes hacer nada, solo esperar. Quería saber si alguien ha intentado usar salvia, ya que manché toda la casa diciendo la oración que busqué en Google una y otra vez. Entonces se detuvo. Así. Ni un episodio más mientras vivía en esa casa. Está empezando a suceder nuevamente (residencia diferente). Así que supongo que tomaré algo de salvia y veré si eso funciona de nuevo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me gustaría tener más información sobre tratamientos naturales contra estas presencias.

Testimonio 207

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2002

Ciudad/País: Colombia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suelo tener varios episodios al mes desde los últimos cinco años.

Testimonio: Estaba medio despierto de nuevo, sin poder moverme. Apareció una figura oscura, una sombra y casi me estrangula. Estaba luchando duro y rezando y me taparon la boca y luego intenté morderle en la mano para que me dejase en paz. Podía mantener presionados mis músculos de la cara, pero no hacía nada. Entonces recé para que dejaran mi alma libre. Y después de la pelea no pudo atraparme. Dos manos me tomaron y todo fue el cielo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué podemos hacer contra ellos?

Testimonio 208

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Cada vez que he experimentado parálisis del sueño (desde que tenía 16 años) siempre ha sido al quedarme dormida por la noche.

Testimonio: Desde que me quedé embarazada, en mi segundo trimestre lo he experimentado al despertar, pero es muy diferente, es como si me esforzara en despertarme, pero no puedo levantarme ni moverme. Solo tengo energía para intentar luchar contra mi misma. Gracias a Dios nunca he visto nada ni escuchado nada, solo es sentir que no me puedo mover, ni hablar y me cuesta respirar. Es una sensación muy extraña y la primera vez te asustas mucho.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 209

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Guadalajara, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Llevo casi 5 años experimentando cosas parecidas.

Testimonio: Mis episodios comienzan cuando veo una luz intermitente brillante y luego escucho ruidos extraños en ciertas ocasiones. Entonces, tengo esta extraña sensación corriendo por mi cuerpo y me paralizó y me pongo rígido. No puedo moverme, mi mandíbula se traba y siento que no puedo respirar. Hago ruidos extraños y también me he mordido el labio y la lengua. No duran mucho, y cuando terminan tengo emociones extremas y paranoia. Siempre estoy atento durante ellos. Son sensaciones corporales extremas y extrañas que no sé que son. Los ruidos no puedo definirlos, pero quiero moverme y no puedo. Me pongo muy tenso y con mucho miedo por si me puede pasar algo y estoy solo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Alguna vez puede darse el caso de darse convulsiones durante la parálisis del sueño? Oí algo parecido en una ocasión y tengo miedo de que me ocurra.

Testimonio 210

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1980

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido parálisis del sueño desde mis 20 años y ahora tengo 40 años. Probablemente he tenido un par de cientos de episodios distintos.

Testimonio: Me despierto y me doy cuenta de que no puedo mover nada, y comienzo a alucinar con las personas y los sonidos de mi alrededor, y es aterrador el 99% del tiempo. Sin embargo, ocasionalmente lo dejo ir cuando sucede. Llegué a escuchar canciones enteras compuestas que no existen, experimenté música que tocaba diferentes partes de mi cerebro. Definitivamente noto más episodios de parálisis del sueño cuando he dormido mal o he pasado la noche entera en vela. También suele ocurrir más durante las siestas durante el día y solo cuando estoy de espaldas.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Estoy convencido de que la parálisis del sueño se puede canalizar a un súper poder para la creatividad, el arte y las experiencias espirituales positivas si simplemente lo dejamos ir, pero no es fácil.

Testimonio 211

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tuve un episodio por primera vez hace unos seis meses.

Testimonio: Salí de un sueño, donde desperté y no podía moverme. Comencé a angustiarme y al abrir los ojos pude ver directamente al final de la cama algo extraño y peludo, simplemente de pie allí. Me observaba, pero no se acercaba. Intenté decir que se fuese y no me hiciera daño, era una mujer con mucho pelo negro. No me acuerdo de su cuerpo, era todo negro. Me desperté de golpe y pude moverme, encendiendo inmediatamente la luz. Allí no había nada. Dejé de tener miedo de mi episodio hace un tiempo, así que no fue preocupante.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Simplemente no entiendo por qué paso meses sin tener un episodio y luego ocurre al azar.

Testimonio 212

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1996

Ciudad/País: Segovia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Desde que era muy joven tuve mi primera parálisis del sueño.

Testimonio: Cuando me despierto puedo sentir que se acerca el episodio, y la mayoría de las veces es posible detenerlo tratando de moverme muy fuerte, lo cual es difícil porque la parálisis se acerca. Pero cuando me atrapa, siento un cosquilleo horrible e insoportable en el estómago, no me duele, no me hace cosquillas porque no me hace reír, es solo una especie de cosquilleo horrible, es solo un par de minutos. Recuerdo que puedo mover los ojos y mirar en la habitación, también puedo mover la boca, pero me escucho susurrar cuando trato de llamar a mi madre y mi cabeza a veces está vibrando, y no siempre hay alguien en la habitación, a veces sí y otras no. La parálisis del sueño siempre va acompañada de la horrible sensación de cosquilleo en el vientre. Recuerdo que quería ver a un médico por ese sentimiento. Nunca estaba realmente asustada, pero odiaba que me ocurriese.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Alguien más tiene ese mismo cosquilleo del que hablo?

Testimonio 213

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Creo que experimenté parálisis del sueño anoche por primera vez.

Testimonio: Mi cerebro estaba despierto, pero no podía mover un solo músculo y sentía que ni siquiera podía respirar. Recuerdo que intenté mover mis brazos o respirar, pero no pasaba nada. No hubo alucinaciones y no escuché nada, así que no estoy seguro de si fue algo más. Una vez que estuve completamente despierto, me puse de lado y me volví a dormir, pero daba tanto miedo no poder respirar. Fue solo cuestión de segundos, pero se sintió como una eternidad.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sé si es parálisis del sueño, pero creo que sí.

Testimonio 214

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: Cádiz

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Recuerdo que comenzó cuando era muy pequeño y en los últimos 20 años he tenido varios episodios. A veces puedo pasar meses o incluso un año sin tenerlo, pero a veces durante un momento estresante puedo tenerlo una o dos veces por noche o todas las noches durante un mes.

Testimonio: Normalmente mis parálisis del sueño comienzan principalmente durante la primavera, porque las alergias me dificultan la respiración y creo que ese es mi principal desencadenante, como también dormir sobre mi espalda. Pero durante el tiempo de mi divorcio hace unos años, durante aproximadamente un mes, fue muy a menudo. Me despertaba paralizado sin poder moverme, y comenzaba a ver figuras y sombras que se acercaban para ponerse encima de mi cama y de mi cuerpo. Era un peso, una presión en mi pecho, que, junto a la alergia, me dificultaba respirar. Intentaba luchar y cuando conseguía mover un dedo, desaparecían todos esos seres.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 215

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1981

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido parálisis del sueño durante bastante tiempo, pero experimenté algo diferente esta semana.

Testimonio: Comenzó como siempre, mi mente está despierta, pero no puede mover mi cuerpo, pero esta vez logré abrir los ojos y hablar. Así que fue un poco extraño porque estaba gritando, pero sin ningún tipo de movimiento (aterrador). Mi mujer comenzó a despertarme poco a poco. Estaba totalmente consciente de lo que hacía y de lo que pasaba, pero estaba paralizado. Mi mujer me dijo que solo oía como gemidos, pero yo en mi interior estaba gritando a pleno pulmón. Es una sensación horrible y muy extraña

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Podría ser esto como un caso extremo de parálisis del sueño?

Testimonio 216

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tuve una parálisis del sueño a las 3 de la mañana cuando estaba durmiendo junto a mi hija pequeña de cuatro añitos.

Testimonio: Estábamos las dos acostadas en una cama. Ella estaba en mi lado izquierdo y de repente noté algo en mi pecho que no me permite moverme. Escuché a alguien hablar a mi hija pequeña, pero no podía verlo, así que traté de inclinar mi cuerpo hacia ella. Tenía mucho miedo de que alguien hubiese entrado en casa, me hubiese drogado y quisiese llevarse a mi hija. Comencé a gritar al mismo tiempo, pero no pasó nada. Después de unos 30 segundos, logré mover mis pies y desperté e inmediatamente observé que mi hija estaba dormida.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos sucede esto? ¿Hay algún remedio?

Testimonio 217

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Guadalix de la Sierra, Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido estas experiencias desde hace varios años y siempre son similares.

Testimonio: Me desperté porque sentí una presencia en mi cuarto, no te sé explicar por qué. Entonces quise moverme para encender la luz y vi que no podía moverme. Abrí los ojos y vi que había alguien en la habitación conmigo. Un hombre, pero solo vi una figura negra alta. Se acercaba hacia mí mientras yo intentaba mover mi cuerpo, pero antes de que el hombre llegase a mí, logré mover mi cuerpo y desperté y él se fue. Fue una experiencia horrible que se me ha repetido varias veces.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Suerte!

Testimonio 218

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1968

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He estado experimentando parálisis del sueño durante el último año, pero anoche fue la más aterradora.

Testimonio: Me quedé dormida en el sofá. Desperté y no podía moverme, no podía hablar. Cerré los ojos y juré que me estaba levantando, pero cuando abrí los ojos todavía estaba congelada. Esto sucedió durante unos 20 min. Entonces finalmente pude levantarme y comencé a enloquecer. Creía que me pasaba algo en la cabeza o había tenido un derrame.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué es esto? ¿Hay más características también? También he tenido dolores de cabeza horribles por no poder dormir.

Testimonio 219

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1999

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tomé una siesta hoy, pero de alguna manera me sentí en un estado de parálisis del sueño.

Testimonio: Comencé sintiendo una mano en mi mejilla. Pensé que era mi mamá y que yo estaba despierta. Entonces sentí un fuerte empujón en mi hombro, abrí los ojos y vi unos seres endemoniados de color negro con ojos rojos que se abalanzaban sobre mí. Quise escapar de ellos y comencé a rezar un Ave María. No podía moverme así que me concentré en decirles que se fueran. Al fin me hicieron caso y la oración funcionó. No sé qué quieren de nosotros, pero nos hacen pasar y sufrir mucho.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo podemos luchar contra ello?

Testimonio 220

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Denia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido dos o tres parálisis y siempre veo la misma figura.

Testimonio: Soy enfermera y trabajo en un hospital donde llevamos una bata característica de color verde. Una noche tuve una parálisis del sueño, donde desperté sin poder moverme ni poder hablar. Al abrir los ojos, vi una chica con la misma bata de hospital que nosotros llevamos en el hospital. Se sienta en mi cama y se la ve tranquila, no hace nada ni me ataca, solo se queda ahí. En las diferentes ocasiones, ha sido la misma, solo que sus rasgos cambian y a veces se acerca un poco más. Es una mujer joven, casi adolescente. Nunca consigo verla del todo, es morena y tiene algunos moratones en las manos. La primera vez me asusté mucho pero ya es algo habitual que veo y sé que es la parálisis del sueño y no cosas paranormales, aunque a cualquiera que se lo cuente... ya me han dicho que puede ser alguna paciente que falleció y todo. Prefiero no pensar en esas cosas.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas, gracias.

Testimonio 221

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 202

Ciudad/País: León

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es curioso, porque es la primera vez que he tenido parálisis del sueño provocado por algo aterrador en un sueño. No sé si me explico...

Testimonio: Estaba totalmente inmovilizado sin poder hablar ni moverme. De repente, con los ojos cerrados, escuché violines sonando. Como una pequeña banda que estuviese cerca de mí, además de oír a gente parloteando. Otras veces, he visto como las luces se encendían y se apagaban constantemente, como si fuese una fiesta con luces de diferentes colores. Algo muy extraño, todo eso mientras estaba inmovilizado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué tenemos este tipo de alucinaciones?

Testimonio 222

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha dado solo dos veces, pero es terrorífico.

Testimonio: Una noche durmiendo con mi novio, tuve un episodio de parálisis del sueño. No podía moverme y me angustié mucho. Él se volteó hacia mi y me abrazó, susurrándome algo al oído. Olvidé lo que decía, pero era una palabra exacta, aunque su voz era un poco distinta. No pude abrir los ojos, pero no podía moverme. Desperté y vi como mi novio estaba durmiendo totalmente en la dirección opuesta plácidamente. Juré que podía sentirlo contra mi cuerpo, me dio mucho miedo. A veces pienso si era él u otra persona.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 223

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Suelo tener experiencias visuales y sonoras desde los 15 años.

Testimonio: Una noche sentí que mi cuerpo se enfriaba y se paralizaba sin poder moverme. Sentí que alguien intentaba tirarme de la cama, con una presión increíble. Y más tarde, de seguido, comencé a escuchar el timbre de la puerta. Como si alguien estuviese llamando compulsivamente a esas horas de la madrugada, y yo no podía moverme, ni gritar. Finalmente, me desperté de un salto y todo paró. Fue muy angustiosa la experiencia y cuando la cuento a mis familiares creen que ha sido solo un sueño, pero yo sé que no es así.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 224

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado varias veces a lo largo de mi vida, pero nunca conseguí darle un nombre a esta experiencia tan terrible.

Testimonio: Me desperté totalmente inmovilizada y sentí una presencia a mi lado. En ese momento, alguien comenzó a llamarme. Oí mi nombre, cómo me llamaba y se acercaba a mí. Me susurró al oído “Solo quería visitarte”, y se sentó encima de mí. No podía moverme ni abrir los ojos del terror que tenía. Intentando luchar contra este trastorno, moví los dedos pequeños del pie y conseguí salir de esta experiencia, pudiendo moverme y abrir los ojos. Es la experiencia más traumática y horrible que he tenido mientras dormía. No se lo recomiendo a nadie.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No entiendo por qué nos pasa esto. He llegado a creer en experiencias paranormales porque no era normal, pero quiero entender científicamente por qué nos pasa y si hay algún tratamiento o solución. ¡Muchas gracias!

Testimonio 225

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Miami

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Antes tenía mucho miedo a dormir, pero ahora ya desde que soy cristiana de nuevo y rezo, veo que los espíritus no me molestan por la noche.

Testimonio: Últimamente cuando tengo un episodio, me enoja e intento gritar ante cualquier sensación de presencia. Yo grito “Soy un hijo de Dios y estoy bendecido”. Sé que está a mi lado protegiéndome y no me permitirá que sufra. Desde ahí, créalo o no, no lo he tenido por una semana. Ahora duermo bien porque rezo, y después de eso, cada vez que siento que voy a tener una parálisis, le digo que “no esta noche, no eres bienvenido aquí, soy un niño de Dios y él está aquí para protegerme”. Creo que podría funcionar para todos aquellos que prueben. A mí, me ha ayudado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 226

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: -

Testimonio: Yo sabía que estaba acostada de costado y sentí que se acercaba “algo” a medida que me iba a dormir, ya que mis manos se volvieron pesadas y no podía moverlas. No pude evitar quedarme dormido. Tuve un episodio muy corto y no vi nada. Mi gato se movió al lado de mi almohada y pensé que era reconfortante, pero luego volví a caer en la parálisis mucho peor. Algo estaba mirándome desde detrás de la puerta. Pude ver sus ojos a pesar de que estaba oscuro. Siguió viniendo hacia mí como si estuviese flotando. No podía mover nada más que mis pies, pero las tácticas normales no lo resolvieron. Eventualmente pude hablar poco a poco, y decía en mi mente “déjame salir, déjame salir”. No pude, estaba aterrorizado. Así que esperé hasta que el episodio se terminó.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 227

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Cada vez que tengo un episodio de estrés en mi vida, me suele dar parálisis.

Testimonio: Cada vez que duermo y tengo parálisis del sueño, no me puedo mover ni hablar. Y siento como hay una presencia. Suelo sentir que algo o a alguien me toca y me acaricia el brazo, y luego todo el cuerpo. Se arrastra por todo mi cuerpo, siento la presión deslizándose y no puedo hacer nada. Luego me despierto, y no hay nadie en la habitación. Es una sensación muy extraña.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No siento miedo por eso, ya que no quiere hacerme daño. Pero me gustaría saber qué es... ¿Un fantasma? ¿Una entidad? ¿O sólo un sueño?

Testimonio 228

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: La semana pasada tuve un episodio muy cortito de parálisis del sueño por la madrugada.

Testimonio: Sabía que estaba en parálisis, porque no podía moverme y ya lo había tenido otras veces. Pero lo que me sorprendió es ver a una especie de demonio encapuchado frente a mí. Al principio lo noté, estaba caminando a mi alrededor y abrió la puerta. Traté de moverme y luché con todas mis fuerzas antes de que me atacase. Y lo logré. Salí de la parálisis y encendí la luz. Lógicamente ahí no había nada, era parte de lo que había proyectado en mi mente.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 229

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Creo que experimenté parálisis del sueño en mi adolescencia, pero hasta ahora no me había vuelto a dar ningún episodio, cosa que me sorprendió.

Testimonio: Como siempre cuando te da parálisis, no puedes moverte, ni si quiera la cabeza. Así que abrí los ojos para comprobar que los podía mover. En ese momento, tuve una alucinación visual donde vi a un pequeño monstruo, como un demonio que se subía a mi cama. Se acercó a mi y me puso las manos alrededor de mi cuello, por lo cual no podía moverme. Acercó su cara hacia la mía, y cerré los ojos muy fuerte. Me estaba susurrando algo, pero no podía oír con claridad que me estaba diciendo. Era como una sombra oscura con rasgos muy puntiagudos, no se reconocía mucho la silueta. En ese momento desperté y me pude mover.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 230

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido varias experiencias desde los 17 años y siempre son muy parecidas. Son experiencias horribles pero una vez que lo conoces, puedes controlarlo.

Testimonio: Mi experiencia fue inolvidable. No podía moverme y sentí que no respiraba y luego vi una figura oscura a mi lado caminando de un lado a otro. De repente, mis pulmones se llenaron de aire y ya no vi la figura. Se sentía como si estuviera vivo y muerto al mismo tiempo. Es espantoso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Suerte con el proyecto!

Testimonio 231

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me pasó hace muchos años algo parecido, pero esta experiencia es la más reciente y me acuerdo perfectamente de la sensación tan angustiada.

Testimonio: Una de mis peores parálisis del sueño fue que estaba durmiendo en la cama con mi perrito, justo a mi lado, y éste se posó en mi pecho convirtiéndose en un demonio. Como una presencia demoniaca que me quería atacar. Sentía su peso y como un monstruo peludo, pero no era mi perrito. Intentando moverme, pero sin poder, quise gritar. En ese momento, me desperté y mi perro se despertó también. Los dos estábamos en la misma posición que antes de la parálisis del sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo podemos pararlo?

Testimonio 232

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esto que voy a contar es una de las cosas más extrañas que me ha pasado hasta ahora en la parálisis del sueño. Es tener una parálisis del sueño dentro de otra, o que sean dos muy seguidas. No lo sé bien, ahí lo dejo...

Testimonio: Tuve parálisis de sueño y no me podía mover. Sentí una presencia en mi habitación e intentaba luchar. En ese momento me desperté, pero sentí algo en el costado derecho de mi cuello. Como si la presencia siguiera ahí una vez habiendo despertado, quise moverme y todavía no podía. Me desperté al instante y encendí la luz. Fue algo muy raro que no me había pasado antes.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Puede darse una parálisis dentro de otra? ¿O son seguidas?

Testimonio 233

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1965

Ciudad/País: Córdoba, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido parálisis del sueño todas las noches durante los últimos 5 años. Estoy tan acostumbrado que no me molesta demasiado, porque además he tenido narcolepsia.

Testimonio: Siento una presión en el cuerpo y me quedo inmovilizado. Sé perfectamente cuando me va a pasar y que debo tranquilizarme, sin embargo, no puedo impedirlo. No puedo moverme, ni abrir los ojos ni hablar. Siempre quiero gritar por la angustia que me entra, pero es imposible. Ya he dejado de luchar por ello, simplemente me relajo e intento que pase lo más rápido posible.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas, gracias.

Testimonio 234

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Nunca había tenido y no estaba segura de si era parálisis del sueño, pero me han confirmado algunos colegas que sí lo es.

Testimonio: Hace unas semanas comencé a practicar meditación y pronto tuve mi primera parálisis del sueño (nunca antes la había tenido en mi vida). Tenía algo así como un "sueño" donde una entidad desconocida me atacó. Pero parecía muy real y sucedió en mi habitación. Vi a un demonio con ojos amarillos de pie en mi habitación. No me atacó, porque al final conseguí moverme y encendí la luz y dormí así toda la noche. No volvió a aparecer, pero todavía estoy tratando de darme cuenta de qué paso exactamente. Trato de lidiar con eso y convencerme de que no puede hacerme daño en realidad. Pero da mucho miedo

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me gustaría saber si hay algún tipo de protección contra la parálisis o algún objeto que pueda protegerme a mí y a mi habitación cuando duermo.

Testimonio 235

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Toledo

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He estado lidiando desde los 16 años hasta ahora con 30 años con la parálisis del sueño.

Testimonio: Ayer fue la primera vez que vi a un hombre durante el episodio. Era una sombra alta con capucha de color negro. Abrí los ojos, totalmente inmóvil y vi esa sombra parada frente a mi cama. Por lo general, sentí algún tipo de presencia durante parálisis del sueño, pero nunca vi una tan clara como la noche anterior. Estuve durante unos pocos minutos paralizada hasta que conseguí moverme y luego desapareció.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 236

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado solo dos veces y ha sido horrible. No me ha vuelto a ocurrir más.

Testimonio: La otra noche, cuando estaba a punto de dormirme, cerré los ojos durante unos diez o quince minutos, y de repente escuché un sonido eléctrico. Abrí los ojos y no me podía mover. Intenté mover mi cuerpo, pero no pude, así que cerré los ojos muy fuertemente, y comencé a sentir una presencia. El zumbido paró, pero al abrir los ojos vi la figura de un hombre que me observaba. Me asusté mucho así que cerré los ojos de nuevo hasta que desperté y la experiencia se paró pudiéndome mover. Pasé mucho miedo pensando que alguien había entrado en mi casa para hacerme daño o robarme.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: He leído que mantenemos los ojos cerrados, aunque pensemos que los abrimos. ¿Es esto cierto? ¿Los mantenemos cerrados durante toda la experiencia?

Testimonio 237

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me enteré hace un par de años que lo que me ocurría tenía un nombre. Es horrible la sensación de no poder mover ni un músculo del cuerpo, pero jamás he visto gente ni he tenido malas experiencias visuales. Solo me falta aire porque me agobio mucho y no puedo moverme ni hablar. Es una experiencia horrible.

Testimonio: Tuve una parálisis al levantarme por la mañana. Creía que estaba soñando porque tuve una sensación extraña en el cuerpo, pero seguía mirando alrededor de mi habitación. Intenté moverme y vi que no podía, así que me entró mucha ansiedad. Podía pensar con total claridad lo que me estaba pasando, tenía la mente “despierta” pero era consciente de que era una sensación fuera de mi realidad, como un falso despertar. Me ha pasado varias veces y la sensación desaparece cuando consigo moverme después de unos minutos. Mi pulso se acelera y veo que me cuesta respirar. Gracias a Dios no he tenido ninguna alucinación sensorial.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué nos hace tener algunas personas alucinaciones y otras personas no?

Testimonio 238

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: País Vasco

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Casi siempre son sonoras las alucinaciones que tengo, no visuales.

Testimonio: Cuando me da parálisis del sueño, siento un calambre y no puedo moverme. Sé que, aunque intente despertarme, va a ser en vano luchar contra ello. Así que me dejo llevar y ver lo que pasa. En una ocasión, oí diferentes voces en el pasillo (cuando vivía sola, me asusté mucho). En otra ocasión, oí como sonaban sonidos parecidos a violines. Como si hubiera una banda muy pequeña tocando en mi habitación. La última vez, fueron un montón de gente hablando, parlotando y haciendo ruido. Solo oía voces y no distinguía que decían, como si hubiera una reunión de muchísima gente a mi lado. Es extraño y espantoso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: He leído que muchos tienen experiencias visuales, pero yo nunca he tenido.

¿Alguna vez cesan? ¿Siempre se oye cosas?

Testimonio 239

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es la primera vez que me pasaba, y creo que es la parálisis del sueño.

Testimonio: Una noche durmiendo con mi novio, sentí como me abrazó. En ese momento, quise abrazarle también y no pude moverme. Entré en pánico creyendo que me había pasado algo en el cerebro y me había quedado inmóvil. Mi novio se acercó a mí y me susurró algo al oído, una palabra que no recuerdo. En ese momento me desperté, y mi novio estaba durmiendo en la dirección opuesta a una gran distancia de mí sin llegar a tocarme. Fue una sensación extraña, sé que no era un sueño porque sentí que su cuerpo estaba contra el mío y sentí su aliento. Era muy real...y muy aterrador.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué nos pasa esto? ¿Es normal?

Testimonio 240

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: A coruña

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Padezco de parálisis del sueño desde hace diez años y puedo distinguir cuando me va a ocurrir, pero no puedo pararlo.

Testimonio: Cuando tengo parálisis del sueño, siento que mi cuerpo se enfría repentinamente, y luego mis piernas y mi cuerpo comienzan a elevarse, pero no puedo moverme ni gritar. Una vez sentí que alguien me agarraba de los pies y me quería tirar de la cama. Intenté gritar y moverme, pero no sirvió de nada. En otra ocasión, oí como llamaban a la puerta de casa de madrugada, oí el timbre sonar repetidas veces, y de repente, las voces de mucha gente en mi salón, como si fuese una fiesta.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Consultándolo con mi psicólogo, me dice que todo está en mi cabeza y que no es real, pero de verdad que siento que está ocurriendo. No me lo estoy imaginando y sé que es algo mental y natural, pero a veces asusta mucho.

Testimonio 241

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido un montón de parálisis del sueño y cada episodio era peor, pero ya no me asusta ya que estoy acostumbrado a ello. La experiencia que voy a contar es de las que más me han impactado, espero que le sirva.

Testimonio: Estando en mi habitación muy cansado, comencé a dormirme acostado en mi cama un poco con el cuerpo inclinado mirando a la pared, pero veía todo lo que ocurría en mi habitación. Entonces me quedé paralizado, sabiendo de qué se trataba. No quiero mirar a la puerta porque sé que algo aparecerá, pero inconscientemente miro y veo un ente flotando en mi puerta y veo cómo se acerca. No consigo distinguir que es, su apariencia es como un alma o sombra negra que flota, se desvanece y aparece constantemente. Se mueve hacia mí muy despacio y se mete en mi cuerpo. Yo intento moverme como sea, pero es imposible, mi cuerpo está muy tenso. Empiezo a sentir como mi cuerpo se eleva de la cama, me elevo sobre mí mismo. Es una sensación muy extraña, como si esa alma se hubiese metido en mi cuerpo. Comencé a rezar y a decir “Jesús” muchas veces. Después de varios minutos, me desperté, pero no pude dormirme. No sé qué era ese ser, porque es la primera vez que me pasaba y yo estaba despierto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay algún remedio contra estas parálisis?

Testimonio 242

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me suele dar cuando me acuesto de lado. Entonces sé que me va a pasar...

Testimonio: El otro día tuve un episodio muy cortito y no sentí nada. Pero a menudo suelo sentir presencias. Me acuerdo una vez que mientras estaba durmiendo, mi gato se movió hacia mi almohada, o eso creí. Cuando abrí los ojos, vi que esa masa confortante no era mi gato, sino algo mucho peor. Era un monstruo o forma oscura, pero podía ver sus ojos. No era mi gato. Comenzó a flotar y a posarse en mi estómago. No podía moverme y quería gritar, pero no podía. Intenté hacer las tácticas de mover mis pies, pero no me ayudaron. Gradualmente comencé a salir de la parálisis. Pero estaba muy asustada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 243

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: León

Vía de comunicación: Página web - Email

Información:

Testimonio: Ese día estaba muy cansada y me quedé dormida en la cama con la ropa puesta. Me desperté en mitad de la noche con la intención de cambiarme de ropa y meterme en la cama a dormir. Pero cuando quise hacerlo, no podía moverme. Me asusté muchísimo, creía que me había muerto o me había dado un derrame cerebral porque mi cuerpo no se movía, pero yo era consciente de todo, como estar dentro de un sueño muy real, otra realidad. De repente vi una sombra en la puerta de mi habitación que se movía hacia mí. Me cogió de los pies e intentó arrastrarme hasta la ventana que estaba abierta. Como si quisiera tirarme por la ventana. Sentía unas manos frías en mis tobillos y mucha presión. Estaba muy asustada gritando en mi cabeza que me dejase en paz. Duró unos segundos y luego todo desapareció.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo.

Testimonio 244

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2001

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No sé si es parálisis del sueño, pero creo que sí.

Testimonio: Estaba tumbada en el sofá y comencé a sentir que algo o alguien me tocaba y acariciaba todo el cuerpo, como si fuese una serpiente o algo pesado. Intenté moverme y gritar, pero estaba paralizada. Mi cuerpo no reaccionaba y entré en pánico. Estaba sola en casa y creía que era algo que me quería hacer daño. Creo que fue un fantasma o algo así, porque fue muy real y estaba yo sola. Luego pude moverme y no había nadie, estaba muy asustada. Ese día y los siguientes no pude dormir bien porque tenía miedo de que volviera.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es un sueño o es real?

Testimonio 245

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Perú

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Ya me amarró varias veces el demonio de la parálisis del sueño, pero en esta ocasión pude luchar contra él.

Testimonio: Estando de madrugada sobre las dos, estaba paralizado por un episodio de la parálisis cuando vi al mismo demonio que siempre se me aparece. Apareció por la puerta de mi dormitorio y se acercó a mí. Saltó y se posó en mi pecho, me presionó el pecho con fuerza. Traté de moverme con mucha fuerza, realmente luché para deshacerme de él, pero no pude. Después me desperté y encendí la luz por el resto del día, intentando espantarlo ya que solo viene en la oscuridad. Desde ese momento, suelo dormir con una pequeña luz para que no aparezca más.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: La luz realmente funciona contra ellos, lo he probado y lo aconsejo.

Testimonio 246

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace unos meses experimenté por primera vez la parálisis del sueño y ha sido la experiencia más horrible que he tenido durante el sueño.

Testimonio: Me desperté de madrugada y no podía moverme. Ni un solo músculo, ni podía gritar, ni hablar. Estaba muerto e inmóvil, no sé explicarlo. Pero pudiendo ser consciente de lo que pasaba a mi alrededor. Podía ver mi habitación. De repente vi a un hombre en mi puerta observándome. Tuve muchísimo miedo por que creía que me iba a hacer algo. No pude reconocerle porque estaba a contraluz. A los pocos segundos, esta figura se dio la vuelta y desapareció por el pasillo. No podía moverme, pero luché por ello hasta que conseguí salir. Fue horrible la experiencia, no sé cómo contarla...

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay alguna solución?

Testimonio 247

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado durante los últimos cinco años por las noches. Estoy tan acostumbrado que no me molesta demasiado.

Testimonio: Mi parálisis siempre comienza dentro de un sueño, sintiendo una presión fuerte dentro de él. Me doy cuenta de ello, así que intento sacudir la cabeza, lo que hace que me “despierte”. Pero sigo en la parálisis del sueño, porque no puedo moverme ni hablar. Puedo distinguir la parte de ensoñación de la parte de la parálisis. Suelo sentir presencias, pero intento no abrir los ojos y dejar que todo pase. Así que nunca abro los ojos. Esas presencias nunca me han tocado, pero noto que están observándome. No son malas presencias sino protectoras, es lo que siento. Estoy acostumbrado a ellas. Luego me despierto y no pasa nada, me vuelvo a dormir.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo.

Testimonio 248

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado varias veces a lo largo de estos dos últimos años, pero esta ocasión fue la más terrible que me ha pasado nunca.

Testimonio: Me levanté de madrugada y sentí que no podía moverme. Miré a mi lado y vi una especie de demonio en medio de la oscuridad. Este se sentó encima de mi y tenía sus manos alrededor de mi cuello. No podía moverme, ni luchar contra él. Me comenzó a susurrar algo al oído, algo en otro idioma que no sabía cuál era. Así que no supe que me decía. Hasta que puso su cara oscura junto a la mía. Solo pude ver unos ojos amarillos. De repente, desperté llorando, tenía mucho miedo y estaba temblando y sudando de la tensión.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Gracias por el proyecto!

Testimonio 249

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1887

Ciudad/País: Cantabria

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Logré calmarme en un par de ocasiones durante los episodios de parálisis del sueño con alucinaciones, pero es muy complicado si nunca has tenido y es la primera vez.

Testimonio: En varias ocasiones he visto una figura o sombra de pie casi sobre mí. Sólo recuerdo que estaba tumbado de lado mirándolo en la puerta mientras se paraba a señalarme. No recuerdo bien su rostro porque era una sombra oscura pero la figura era humana, de un hombre sobre la puerta. Me concentré en él tanto como pude, ya que me era imposible moverme. Eso hizo que la alucinación finalizara y me volviera a despertar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas, gracias.

Testimonio 250

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ocurre desde los 16 años, pero cada vez menos intenso y frecuente.

Testimonio: El momento en que me da un episodio de parálisis del sueño, comienzo a tener extraños espasmos musculares y contracciones en mi cuerpo. Como si una energía lo recorriese de los pies a la cabeza. Es entonces cuando no puedo moverme. Siento mis dientes muy apretados. Intento mover los dedos de mis pies para salir de ello. Entonces en ocasiones me concentro, pudiendo salir inmediatamente de la angustia. Otras veces me lleva más tiempo, pero creo que es todo práctica.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué sucede?

Testimonio 251

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: Cádiz

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me habrá pasado tres o cuatro veces a lo largo de este año.

Testimonio: Una vez, estando totalmente inmóvil en medio de una parálisis, un demonio se posó encima de mi cama. Comenzó a poner sus garras sucias en mi cuello y también a rascarme la espalda e intentando sacarme de la cama con sus fuerzas. Entro en pánico e intento luchar contra él, pero no sirve de nada porque no puedo moverme. Le digo mentalmente que se vaya, que no tiene nada que hacer y no me voy a rendir. Cierro fuerte los ojos y el demonio se esfuma. Finalmente me despierto, pero pienso toda la noche en lo que ha ocurrido, pensando si era real o no, porque no es la primera vez que me sucede.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Siempre me pregunto si realmente lo que vemos está ahí o es que estamos en otro reino o espacio que no es el nuestro, porque es espeluznante.

Testimonio 252

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2002

Ciudad/País: Toledo

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Creí que era el único al que le pasaba lo que me asustaba mucho, pero veo que les pasa a muchas personas.

Testimonio: Ocurre que no puedo moverme y veo una sombra negra sobre mí, que respira encima de mí. Intento tratar de luchar contra esa cosa, maldiciéndola para que se vaya. Siento que después de las palabras, la figura o sombra negra siempre desaparece. Cuando se va, puedo moverme de nuevo y respirar normal. Cuando se lo cuento a mis padres o amigos, nadie me cree normalmente, así que me guardo para mí mismo todo esto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué son las cosas o figuras que vemos? ¿Es algo paranormal?

Testimonio 253

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No he estado bien, estoy muy estresado y tuve un ataque en la semana cuando me fui a la cama. Siempre me ocurre cuando estoy muy estresado.

Testimonio: Llevo muchos años con estas experiencias y básicamente siempre suelo sentir presencias cuando estoy inmovilizado. Muchas veces lo que veo es una figura alta de un hombre que lleva un sombrero. Está durante unos cuantos segundos mirándome y desaparece. Es como una presencia demoniaca o que contiene algún tipo de maldad, puedo sentirlo. Aunque estoy ya acostumbrado a este tipo de cosas, siempre me siento súper incómodo. Al comienzo de tener parálisis y no saber lo que era, empecé a tener insomnio.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Alguien ve lo mismo que yo?

Testimonio 254

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Sevilla

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado solo un par de veces, pero siempre tengo mucho miedo porque no me lo esperaba y la primera vez no sabía ni lo que era.

Testimonio: Tengo costumbre desde pequeña de dormir con la puerta de la habitación abierta, porque me da seguridad de que, si me ocurre algo, los demás pueden oírme. Por eso, cuando me fui a dormir, la puerta de la habitación estaba ligeramente abierta, y yo estaba durmiendo de lado mirando hacia ella. Sentí que mi cuerpo se quedaba inmovilizado, y al abrir los ojos vi pequeñas luces que parpadeaban y el sonido de una televisión. De repente, una figura se asomó por la puerta y corrió rápido hacia mi cama con una voz distorsionada. En ese momento, me desperté llorando y con el corazón a cien por hora. Había sido real pero no sabía que era.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Le ocurre a todas las personas? ¿Por qué pasa esto? No quiero que me pase de nuevo, si hay algún tratamiento por favor me gustaría saberlo.

Testimonio 255

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Nunca he sabido exactamente si era una parálisis, pero por lo que he leído creo que se adapta a las características. Me suele pasar varias veces cada dos meses desde hace tres o cuatro años.

Testimonio: Me ocurre por la noche, donde no puedo moverme. Trato de gritar y mis ojos están cerrados sin poder abrirlos. Puedo oír sonidos que salen de mi boca, como gritos apagados y nadie me oye. Es una sensación tan horrible que me entra pánico y me asusta muchísimo. Su duración varía, pero cuando salgo de ellos, estoy siempre hiperventilando y mi corazón está latiendo fuera de mi pecho.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: -

Testimonio 256

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado pocas veces, pero esta experiencia ha sido la más traumatizante para mí.

Testimonio: Cuando tuve parálisis del sueño no supe si tuve un sueño o una pesadilla. Estaba durmiendo en la habitación de mi prima, y comenzó a sonar el teléfono. Intenté cogerlo para ver quién llamaba y no pude moverme. Comencé a agobiarme porque sentía mi cuerpo entumecido y no podía luchar contra ello. Entonces una voz femenina que no era mi prima me susurró en el oído “duérmete”. En ese momento, quise girarme, pero no podía. Luché y me volteé finalmente. Allí no había nadie y tenía mucho miedo. Jamás me había pasado algo así, porque sabía que lo que había vivido era real. Pero al ver el teléfono, no tenía ninguna llamada.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo podemos hacer para no tener estas experiencias?

Testimonio 257

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Teruel

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado desde mi adolescencia, pero ya comienzo a controlarla.

Testimonio: Anoche estaba de mi lado y empecé a sentir que me iba "abajo" como yo lo llamo. Empecé a ver arañas por todas partes, arrastrándose por todo mi cuerpo. Podía sentir las. Y entonces esta canción que había estado tarareando todo el día apareció en mi cabeza y empecé a cantarla mentalmente, y tal vez 30 segundos más tarde estaba libre de ella. Creo que al ser algo mental, si le prestamos atención, se intensifica. Pero al prestar atención a otra cosa, desaparece.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Suerte!

Testimonio 258

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1984

Ciudad/País: Vigo

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Durante una semana no he tenido ningún episodio, pero esta noche me asusté tanto que no puedo volver a dormir.

Testimonio: Tuve una parálisis del sueño donde mi hija estaba caminado al lado de mi cama y tenía una mirada triste en su cara. Yo intenté decirla qué la pasaba y levantarme, hasta que me di cuenta de que no pude y me di cuenta de que era una parálisis. Intenté despertarme, y mi hija ya no estaba ahí, pero oía su llanto. Finalmente salí de la parálisis angustiada, me fui a su habitación y vi que estaba durmiendo. Nada había pasado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se puede hacer algo para que no te pase? Me gustaría saberlo porque he probado de todo, pero no sirve de nada.

Testimonio 259

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1999

Ciudad/País: Guatemala

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Empecé a tener parálisis del sueño alrededor de los diez años.

Testimonio: La sensación que siempre tengo al comienzo es como si alguien se hubiera sentado encima de mi y me estuviese asfixiando por su peso. Hay veces que me despierto con moratones. Se lo dije a mi mamá en su momento y me dijo que era un espíritu maligno, así que todas las noches rezaba antes de irme a dormir y después de eso, no me ha vuelto a ocurrir. Rezar me da una sensación de confort y seguridad de protección donde puedo volver a dormir tranquila. También solía dormir con una Biblia abierta en la habitación por si podía alejar a los espíritus malignos que intentaban dañarme por las noches.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Dónde se pueden ver el resto de testimonios?

Testimonio 260

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1992

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado desde pequeña y siempre he visto figuras o personas.

Testimonio: En una ocasión tuve una alucinación horrible. Vi en mi habitación a dos brujas, de pelo y brazos largos, muy altas. El torso era una sombra y sus piernas estaban alargadas hasta el cuello, pero no podía verlas la cara. No me decían nada, solo me observaban en la distancia, hasta que se acercaron hacia mí. Una de ellas se sentó en mi silla de espaldas a mí y la otra se quedó mirándome. Fue una de las experiencias que más miedo me han producido en mi vida.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se puede parar?

Testimonio 261

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: Málaga

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo experiencias desde hace cuatro años.

Testimonio: Cuando tengo parálisis del sueño, siento como un flujo de electricidad en mi cuerpo que es paralizante. Comienzo a vibrar hasta que finalmente mi cuerpo se relaja, pero no puedo moverme, y tengo la sensación de que mi cuerpo está flotando hacia el techo de mi habitación. A veces no sé si estoy soñando o estoy despierto. Me despierto sobresaltado y agotado, como si me hubiesen quitado la energía o estuviese usando una parte del cerebro que no usamos normalmente. Es totalmente agotador.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas.

Testimonio 262

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1991

Ciudad/País: Valladolid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Yo lo llamo parálisis del sueño, ya que ese ha sido el término designado para explicar estas ocurrencias, pero no creo en la definición médica de la misma.

Testimonio: Cuando me encuentro paralizado, siempre veo esa alta figura en forma de sombra frente a mi cama. Cuando era más joven solía ver figuras infantiles más pequeñas durante mis episodios, luego cuando llegué a la universidad se convirtió en una figura alta. Siempre se quedan ahí, nunca dicen nada, sólo miran... pero siempre me asustan y trato de liberarme por todas mis fuerzas por si un día se acercan a mí para hacerme daño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Todos vemos las mismas figuras? ¿Qué explicación médica hay para ello?

Testimonio 263

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Bogotá

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Mis episodios ocurren por lo menos una vez a la semana y más cuando estoy cansado.

Testimonio: Durante mis episodios es como si mi cerebro estuviera despierto y fuera totalmente consciente de lo que me rodea, pero mi cuerpo no se mueve y mis ojos no se abren. Estoy gritando por ayuda en mi interior, pero no hago ningún sonido (le he preguntado a mi pareja), me toma unos minutos despertar mi cuerpo (creo), y me despierto en pánico porque estos episodios me asustan casi hasta creer que voy a morir. A veces (pero no siempre), hay algo o alguien en la habitación conmigo. Me da escalofríos volver a dormir después.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Debería ver a un médico? ¿Hay algo que puedan hacer al respecto? Cualquier ayuda o consejo es apreciado. Gracias.

Testimonio 264

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo parálisis del sueño desde que nació mi hija hará seis años.

Testimonio: Nunca en todos mis años de parálisis del sueño he visto a la famosa "vieja bruja" de la que habla la gente. ¡Pero el otro día la vi! Estuve luchando contra la parálisis del sueño desde el comienzo del sueño. Entonces oí que mi puerta trasera se abría y que alguien subía las escaleras. Como tengo a mi hija en casa, me asusté y quise protegerla. Puedo ver la parte superior de las escaleras desde mi cama y vi a esta anciana de pie, no parecía muy humana. Entré en un ataque de pánico y no me pude mover. Intenté gritarle que se fuera. Intenté agarrar mi teléfono para llamar a la policía (si lo hubiera logrado, habría sido terrible llamar a la policía por una alucinación, pero no estaba pensando bien, estaba paralizado), entonces me las arreglé para señalarla, tomé toda mi fuerza de voluntad para levantar mi mano y señalarla, luego salí de la parálisis y me di cuenta de que era una alucinación.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Hay mucha gente que haya visto a la vieja bruja?

Testimonio 265

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Ocurrió hace mucho tiempo, cuando mi marido acababa de fallecer. Por eso pensé que eran paranoias de mi mente y no parálisis del sueño.

Testimonio: Durante la parálisis podría jurar que alguien estaba parado sobre mí cubriéndome y podía ver una sombra negra y sentía que era muy grande. Intenté llamar a mi hija, a la que oía en la habitación de al lado, pero no podía hablar ni moverme. Eventualmente salí de ella respirando pesadamente hasta que me desperté del tirón. Fue una sensación extraña y tuve mucho miedo por lo que me podría pasar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: He leído que suele ser por estrés o por momentos postraumáticos. En mi caso podría cuadrar.

Testimonio 266

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Mi experiencia más memorable incluyó múltiples cambios de estado de sueño, ocurriéndome la parálisis dos veces seguidas en una misma noche.

Testimonio: Estaba paralizado y abrí los ojos. Entonces vi a una pequeña persona de alrededor de 60 cm de estatura aproximadamente en la esquina de mi habitación. Luego, comenzó a caminar hacia mí y se sentó a mi lado en la cama, poniendo sus brazos a cada lado de mí. Luego tuve una nueva parálisis en la que básicamente esa figura estaba sentada en mi pecho. Mientras esto ocurría, la criatura se reía espeluznantemente...

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo.

Testimonio 267

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1969

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No he vuelto a tener un episodio de parálisis del sueño desde hace cinco años, pero antes me daban con bastante facilidad, teniendo experiencias espantosas. No sé por qué, pero mis experiencias más terribles ocurrieron en mi anterior casa, antes de mudarme. Por ese motivo, lo vinculé con espíritus o entes que vivían en ella y me atacaban por la noche.

Testimonio: La primera vez me quedé dormida en un pequeño sofá, y al despertar sentí que algo me estaba reteniendo y no podía mover ni un solo músculo de mi cuerpo. Intentaba mover mis pies para ponerme en pie y caminar, pero no podía moverme. Entonces sentí esa presencia que todo el mundo dice sentir, no sé si era una persona o qué era, pero es la sensación de que alguien está a tu lado y no puedes ver quién es. Yo podía ver todo a mi alrededor, pero detrás de mí sentía una respiración de alguien ajeno. En ese momento traté de gritar, pero estaba entumecida. A los pocos segundos, me desaté y me levanté espantada con mucho miedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué es realmente?

Testimonio 268

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1985

Ciudad/País: Salamanca

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Le cuento esta experiencia, ya que es de las más extrañas que he tenido dentro de la parálisis del sueño. Llevo sufriendo este trastorno junto a ataques de narcolepsia desde la adolescencia.

Testimonio: Tuve una experiencia con las típicas características (inmovilización del cuerpo, del habla, etc) y en ese momento sentí una inmensa cantidad de fuerza en mi interior, abrí los ojos y vi como la puerta de mi dormitorio comenzaba a distorsionarse en líneas e interferencias visuales. Entonces sentí un espasmo. Creía que me estaba pasando algo grave en el cerebro. En ese momento, me desperté bañado en sudor. Nunca me había pasado algo semejante a esta experiencia.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Espero haberle servido de ayuda!

Testimonio 269

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: Granada

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: No es la primera vez que tuve parálisis del sueño, pero en esta ocasión llegué a ver algo que me hizo creer que estaba soñando.

Testimonio: Esa noche mi prometida y yo estábamos en una fiesta. Yo estaba muy cansado así que me volví a casa a dormir ya que al día siguiente trabajaba, mientras que ella se quedó en la fiesta con sus amigos. Me desperté sobre las 4 de la mañana (o eso creo) ya que oí abrir la puerta y cosas moviéndose. Lógicamente, pensé que era mi prometida que acababa de volver. Me quedé con los ojos cerrados porque me sentía cómodo, pero me quedé como una estatua sin poder moverme. Me di en cuenta entonces de que estaba en parálisis. Oí que ella caminaba por el pasillo y se paró frente a mí. Yo todavía con los ojos cerrados esperé por si me despertaba, pero me quedé dormido de nuevo. Luego cuando me desperté sobre las nueve para ir a trabajar, fui al salón y a la cocina, y vi que ella no estaba y la puerta estaba cerrada aún. Todavía ella no había vuelto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Suerte!

Testimonio 270

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 2000

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace unas semanas tuve mi último episodio de la parálisis del sueño, que es el que voy a contar en el testimonio. Vengo sufriendo de ello desde pequeño.

Testimonio: Una vez, con el cuerpo inmóvil, vi que había una sombra en mi puerta. En esta ocasión, fueron cinco sombras en frente de mi cama. Detrás de ellas, había como una luz solar estridente, y una de ellas dijo “Solo tienes que esperar”. Entonces esa sombra se sentó en mi cama a mi lado. Podía sentir su peso, aunque era una sombra oscura. La voz era de una mujer, pero muy tenebrosa. Jamás había tenido esta experiencia, ya que nunca interactuaban conmigo, solo se quedaban observándome.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo se pueden parar estas experiencias?

Testimonio 271

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1994

Ciudad/País: Málaga

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es la segunda vez que tengo parálisis del sueño.

Testimonio: Cuando estaba a punto de dormirme una noche, cerré los ojos para relajarme durante unos diez minutos. Entonces oí un sonido eléctrico en mi oreja izquierda. En ese instante, abrí los ojos y vi a un hombre en frente de mi cama. Era alto y con sombrero, no pude verle la cara. Estaba todo oscuro y me asusté mucho. Intenté moverme, pero no pude. Cerré los ojos con todas mis fuerzas para no ver al hombre, y el sonido eléctrico sonó de nuevo. Abrí los ojos y el hombre no estaba y al fin pude moverme. Encendí la luz enseguida y dormí toda la noche con ella.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Qué es el zumbido que oímos? ¿Le ocurre a más gente? He leído lo de las alucinaciones, pero no sé sobre los sonidos...

Testimonio 272

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1974

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sólo me pasó una vez y creo que es lo que llaman parálisis del sueño.

Testimonio: Me quedé hasta tarde en el sofá viendo la televisión después del trabajo, estaba muy cansado. En un momento, me quise incorporar y me era imposible. Comencé a agobiarme pensando que me había ocurrido algo. Mi mujer estaba en el otro sofá, e intentaba llamarla para que me ayudase, pero no me salían las palabras, no podía gritar. Es entonces cuando sentí una presencia a mi lado que no era mi mujer. Era una sombra oscura y me acariciaba el brazo. Entré en pánico porque era consciente de toda la situación, pero no podía hacer nada contra ello. Intenté luchar con todas mis fuerzas, y en unos segundos desperté. Mi mujer estaba dormida y no se había enterado de nada. Todo pareció muy real y angustioso.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Por qué no podemos movernos o sentirnos otras personas a nuestro lado?
¿Cómo se sale de eso?

Testimonio 273

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1979

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He podido experimentar la parálisis del sueño un puñado de veces en mi vida, pero no me dura mucho tiempo. Por ese motivo siempre pensé, antes de enterarme de que tenía un nombre, de que era un sueño o pesadilla extraña.

Testimonio: La última experiencia que tuve me duró más de lo normal, por lo que entré en pánico creyendo que no saldría de esa situación. Tenía los ojos cerrados totalmente inmovilizado. Nunca he tenido alucinaciones, pero soy completamente incapaz de moverme. Es muy angustioso no poder salir de esa sensación y no tener un control sobre el propio cuerpo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Puede ocurrir regularmente? ¿Y por qué? ¿Se puede tener parálisis del sueño sin ver cosas?

Testimonio 274

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Solía tenerlas como dos veces cada dos semanas o una vez a la semana, pero ahora se han reducido considerablemente.

Testimonio: Esta experiencia es de las peores que he tenido. Estaba inmovilizada y vi un par de figuras oscuras en frente de mi armario en el dormitorio. Se estaban comunicando entre ellas y de vez en cuando, una de las figuras se acercaba a mí para tocarme el brazo o con intención de hacerme algo, pero nunca lo lograba. Tenían una forma humanoide, pero no puedo recordar cómo eran exactamente. Intenté gritar y pedir ayuda a mi hermana, que dormía en la habitación contigua, para que viniera a despertarme y ayudarme. La experiencia duró como 10 minutos hasta que pude moverme y despertar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Alguien más ha visto las mismas figuras que yo?

Testimonio 275

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hacía más de un año que no tenía ningún episodio de parálisis, pero hace un mes tuve uno y me causó mucho estrés y miedo.

Testimonio: Trabajo en un hospital y me tocaba una guardia de noche, así que, como estaba semi vacío el hospital, me quedé descansando en una silla hasta que me quedé dormido. En ese momento, desperté en la habitación y vi una figura negra que venía hacia mi y se quería sentar encima. No podía moverme y me estaba ahogando de la presión. Tuve la sensación de que iba a morir y no respiraba bien. Me desperté sobresaltado e hiperventilando. Mis compañeros que estaban en la misma sala, no se dieron cuenta de mi parálisis, pero al levantarme se preocuparon, porque me vieron desorientado y empapado en sudor. Intento controlar las parálisis del sueño, pero a veces es imposible.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿La unidad del sueño ha dado con alguna solución al respecto? ¿Qué dicen los profesionales a cerca de este trastorno?

Testimonio 276

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1978

Ciudad/País: Sevilla

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace unos años tenía episodios de parálisis del sueño totalmente aterradores, pero a medida que pasan los años, tengo menos episodios y comienzo a controlarlos.

Testimonio: En una ocasión, sentí un hormigueo por el cuerpo que se hizo más fuerte hasta que no pude moverme (me suele pasar siempre), pero inmediatamente tuve la sensación de que una presencia venía hacia mí. Sentí que mi cama se hundía, como si una persona se acabara de sentar a mi lado. Entré en pánico, pues vivo sola. Traté de controlar mi respiración y decirme a mi misma que no era más que una alucinación. No quería abrir los ojos porque tenía mucho miedo. Sentí como esa presencia se levantaba de la cama. Es en ese momento cuando abrí los ojos para ver si se había ido, pero fue un error por mi parte. Vi a una anciana con cara de bruja mirándome al lado de mi cama y sonriéndome de forma malévola. Jamás olvidaré esa imagen. Comencé a llorar, diciéndola, que se fuera. Cerré los ojos fuertemente, moviendo los pies con todas mis fuerzas para salir de la parálisis. Finalmente salí de la experiencia, encendí la luz y no pude dormir en toda la noche por miedo de que volviese a aparecer.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me gustaría saber si hay algún remedio para ello o medicación.

Testimonio 277

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1971

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Normalmente cuando siento que voy a tener parálisis del sueño, la clásica señal para mí es sentir que me hundo en la cama. Sin embargo, esta vez tuve una sensación de hormigueo en mi espalda, sobre todo en los hombros.

Testimonio: Con esa sensación atípica, me di cuenta de que no podía moverme y de que algo venía hacia mí muy rápido. Se sentó en mi cama y sentí que se hundía. No podía abrir los ojos, era como si estaban pegados con pegamento. Así que no vi nada, pero juro que sentí que la cama se hundía como si alguien se sentara en la cama a mi lado. Traté de hacer respiraciones fuertes para calmarme y al final salí de la parálisis. Es una experiencia horrible y me da mucho miedo pensar en ella de nuevo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Siempre he tenido parálisis del sueño desde muy jovencita, pero veo que los últimos años se ha intensificado en lo aterradoras que son las experiencias. ¿Es normal?

Testimonio 278

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1974

Ciudad/País: Marbella

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Creo que me dio parálisis del sueño porque los síntomas son parecidos.

Testimonio: Me desperté por la mañana sin poder moverme totalmente paralizada. Me costaba mucho respirar, como si tuviese un peso presionándome en el pecho. Creía que me estaba dando un infarto o algo similar, estaba muy asustada, sobre todo porque no podía moverme. Comencé a gritar, pero no me salían las palabras así que empecé a rezar mentalmente. De repente todo se paró y me desperté. No sé cuánto tiempo duró, pero fue eterno. Nunca lo había pasado tan mal como aquella vez.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es normal que te duela el pecho o es algo más?

Testimonio 279

Género: Femenino

Año de Nacimiento: Málaga

Ciudad/País: 1994

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sólo me había pasado una vez y fue horrible.

Testimonio: Estaba durmiendo en casa de una amiga, cuando me desperté y vi que una figura en forma de sombra estaba justo encima de mí. Lo único que recuerdo es que cerré los ojos y en ese momento sentí que no podía moverme. Traté de gritar, pero no podía hacer ningún sonido. Después de luchar durante un minuto, me desperté y grité. Mi amiga se despertó y se asustó mucho, pensando que podía ser un espíritu o que alguien había entrado en la casa. Empezamos a investigar qué era y por qué había pasado, y vimos que en internet ponía que era parálisis del sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Con qué frecuencia suele ocurrir? Solo me ha pasado una vez y tengo miedo de que vuelva a ocurrir.

Testimonio 280

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1998

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Hace varios meses tuve mi primer episodio de la parálisis del sueño una noche y todavía sigo traumatizada por ello.

Testimonio: Yo estaba acostada de espaldas con la cabeza hacia arriba, cuando abrí los ojos y vi una sombra encima de mí. No podía moverme y estaba muy confundida. Intenté gritar y salir corriendo, pero me di cuenta de que estaba completamente paralizada. Pensé que era el ataque de algo siniestro, estaba muy asustada. Desperté muy confundida sin saber qué había pasado y busqué de inmediato en el móvil que es lo que me había pasado, descubriendo que era una parálisis del sueño.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Puede ser la primera y última vez? ¿O volverá a suceder?

Testimonio 281

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Burgos

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Sólo me ocurrió una vez en mi vida y fue horrible. No me ha vuelto a pasar más.

Testimonio: Me desperté alrededor de las cinco de la mañana y me levanté para ir al baño. Me quise dormir de nuevo, pero inmediatamente sentí una presencia que me empujaba el cuerpo hacia abajo. No podía moverme ni gritar. Un ente me estaba tapando la boca con sus manos y me costaba mucho respirar. Finalmente me solté y grité. Mi compañero de piso me oyó y vino a ver que me pasaba. Se lo conté y me dijo que podía haber sido una parálisis del sueño. Al saber lo que era me sentí muy aliviado y ver que no había sido real.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Mucha suerte!

Testimonio 282

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Esta experiencia no me ocurrió a mi sino a mi pareja, así que quiero contarla porque yo estaba presente cuando sucedió.

Testimonio: Mi pareja saltó de la cama al despertar y me contó que una figura masculina se metió en nuestra cama. Dijo que estaba paralizado y que cuando yo encendí las luces de la habitación, él salió de la experiencia. Le pregunté qué le pasaba, me dijo que pensaba que le estaban estrangulando. Le dije que no, que yo no había visto nada extraño y él estaba durmiendo normal. Me preguntó si había visto la figura y le dije que no, que no sabía de que me hablaba. Le dije que habría sido una pesadilla, pero él me dijo que no, que fue muy real. Por su mirada pude ver mucho miedo y le creí. Entre los dos buscamos que era y encontramos que tenía un nombre, aunque yo creo que son fuerzas que nos acompañan.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tenemos dudas.

Testimonio 283

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1996

Ciudad/País: San Sebastián, País Vasco

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Durante varios años atrás he tenido parálisis del sueño y he visto cosas horribles, pero en esta ocasión era algo particular que no me había pasado antes.

Testimonio: Una noche sobre las dos de la madrugada, estaba durmiendo con mi primo pequeño y me desperté sin más. Al abrir los ojos, vi un garabato negro que salía de mi armario, era muy grande y venía hacia mí muy lentamente. Estaba definitivamente despierto y pude moverme cuando me levanté de la cama. Quería acercarme a él por curiosidad, pero a los pocos segundos se desvaneció. No sé qué pasó, que me desperté en la cama de nuevo. Fue una sensación extraña, como despertar, pero en realidad seguías dentro de la parálisis del sueño. No sé si fue un viaje astral dentro de una parálisis o qué fue, pero es una sensación entre incómoda y curiosa. No tuve miedo porque ya estoy acostumbrado a las parálisis.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Me gustaría saber si alguien más ha tenido esta experiencia y si es realmente una parálisis del sueño con algo más, gracias.

Testimonio 284

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1989

Ciudad/País: México

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido esta sensación varias veces de no poder mover mi cuerpo, pero jamás había visto algo similar.

Testimonio: Sentí la presencia de una persona a mi lado cuando me desperté. Abrí los ojos y era una figura demoniaca mirándome muy de cerca. Intenté gritar y moverme, pero estaba paralizada. Ese ser comenzó a subir por mi cama y a intentar estrangularme con sus manos. Yo cerraba los ojos y pensé en Dios para que su presencia se fuera y me dejase en paz. Sentí que mientras rezaba, la presión se iba desvaneciendo y el ser se fue. Quería entrar en mi cuerpo de alguna forma y lo sentía. Me desperté, pudiéndome mover. Es la segunda vez que me pasa y el rezo me salva.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Soy una persona creyente y sé que me salvan los rezos de esos espíritus del mal, pero ¿qué hacen las personas no católicas? ¿Cómo se deshacen de ellos?

Testimonio 285

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1978

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido parálisis del sueño casi cada vez que me dormía desde hace dos años. Siempre han sido sólo corporales, pero también he visto cosas. Ahora tengo 42 años y he podido aprender a controlarlo y no asustarme, sino disfrutar de ellas.

Testimonio: Al principio de mis parálisis solía escuchar sonidos fuertes y aterradores que aparecían junto a sombras en mi habitación y otras veces han sido destellos de luz. Tengo totalmente las piernas y el cuerpo inmóvil, aunque controlo la respiración. Cuando empiezo a salir de la parálisis siento un pequeño zumbido en mi oreja y en mi cuerpo, como si estuviese relajado o volando sobre la cama. Antes me venía en oleadas, pero después de luchar contra ello he podido controlar cuándo despertarme y comenzar a soñar despierto sin parálisis.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo dudas, gracias.

Testimonio 286

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1983

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He observado que cuando me siento con mucho estrés o ha ocurrido algo en mi vida relevante, suelo estar predispuesto a tener más parálisis del sueño que de costumbre.

Testimonio: Me desperté sobre las dos de la mañana y escuché una voz hablando a lo lejos, no podía reconocerla. Yo quería decir que se callase porque me había despertado, pero no me salían las palabras y en ese momento me di cuenta de que estaba teniendo una parálisis, porque no podía moverme. Tardé unos segundos hasta despertarme y al levantarme me sentí algo pesado, como si me hubieran drogado o algo. Estaba desorientado y con mal cuerpo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Cómo puede afectar al cuerpo después cuando despiertas?

Testimonio 287

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1995

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido tres veces parálisis del sueño pero esta vez fue diferente y extraño.

Testimonio: Tras despertarme de un profundo sueño donde estaba discutiendo con mi familia, me pasó un episodio de la parálisis del sueño de seguido. Fue muy extraño, porque oía las voces de mi familia, pero no podía moverme y me costaba respirar. Podría decir que era continuación del sueño, pero era real. Intenté despertarme, pues las voces se hacían más y más cercanas, pero se distorsionaban. Cuando abrí los ojos pude ver a mi hermana asomándose por la puerta de mi habitación y mirarme, para luego darse la vuelta e irse. Mi hermana no vive con nosotros, ya que se mudó a otro país hace unos años. Fue algo muy siniestro. Entré en pánico y me desperté temblando. Cuando vi que había sido “una pesadilla” me sentí aliviada, sobre todo, porque podía moverme y respirar de nuevo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Puede ser que los sueños se enlacen con las pesadillas? ¿Cómo se define este tipo de parálisis del sueño donde el episodio es una continuación de lo que soñabas?

Testimonio 288

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Cádiz

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Una vez tuve una experiencia que nunca olvidaré entre muchas otras, pues era la primera vez que experimentaba una parálisis del sueño.

Testimonio: Estaba exhausta por el trabajo y comencé a despertarme, pero no podía moverme. La primera vez no podía hacer ningún sonido y podía sentir como si me estuvieran sujetando. Lo que lo hace diferente es la luz brillante de detrás de la persiana de mi ventana. Incluso en ese estado aterrador era consciente de la luz brillante que existía detrás de la cortina, podía verla por los bordes. La noche siguiente pedí dormir en la habitación de mi hermana y tuve otro ataque. Me desperté e intenté gritar, pero me las arreglé para gruñir y hacer sonidos. Mi hermana siguió durmiendo y yo me desperté y me mantuve despierta.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Alguien ha visto esa luz brillante?

Testimonio 289

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1993

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo 27 años y me ha pasado solo una vez.

Testimonio: Una noche al despertarme, sentí que había alguien detrás de mi cama, una presencia que me observaba. No podía moverme para girar y ver quién era, tampoco podía gritar. Es como si me hubiesen paralizado completamente. En ese momento vi mi gato entrar por la puerta y sentarse en mi cama, yo seguía paralizada. Me desperté instantáneamente y cogí a mi gato para que me protegiese, encendí la luz y vi que no había nadie. Es la sensación más paranormal que he tenido en mi vida. Y espero que no me ocurra más.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo

Testimonio 290

Género: Femenino

Año de Nacimiento:

Ciudad/País:

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Llevaba varios años sin experimentar la parálisis pero hace unos meses me dio un episodio terrible.

Testimonio: Me desperté una noche a las cuatro de la mañana y sentí que no podía respirar ni moverme. Cuando abrí los ojos, vi a una figura oscura a mi lado caminando por mi habitación. Era una sombra negra con ojos rojos, muy alta, con brazos y piernas largas, caminando alrededor de mi cama. Oía su respiración. Me sentía como si hubiese muerto y alguien intentaba llevarme al otro lado, esa figura lo intentaba. Nunca me tocó o se acercó a mí, pero me dio mucho miedo. Respiré profundamente y de repente la figura desapareció y me desperté. Fue una experiencia terrible que no quiero repetir, de las más espantosas que he tenido.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Se sabe ya por qué nos ocurre y cómo frenarlo? Me gustaría saberlo, gracias.

Testimonio 291

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Toledo

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tengo parálisis del sueño desde la adolescencia, que yo recuerde. Y suele pasarme una vez todos los meses.

Testimonio: Mi cuerpo se paraliza cuando tengo parálisis del sueño y no puedo controlarlo. Siento mis piernas rígidas e inmóviles, solo puedo cerrar y abrir los ojos, pero a veces no sé si quiero. Me cuesta respirar y quiero gritar, pero mi voz está apagada. Suelo sentir como mi cuerpo se hunde en la cama, y en algunas ocasiones, he sentido como si un visitante de la noche se mete en mi cama y me empuja hacia dentro el pecho, sintiendo todo su peso y dejándome sin aliento. Es como entrar en contacto con otro mundo. Siempre me despierto sobresaltado, aunque ya estoy acostumbrado, pero nunca sabes lo que podrá pasar o si te podrás despertar después de una sensación así.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Dónde se pueden ver los testimonios publicados?

Testimonio 292

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1969

Ciudad/País: España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: He tenido durante más de 30 años parálisis del sueño y nunca ha cambiado.

Testimonio: Siento una sensación de levitación o cosquilleo del cuerpo cuando me va a suceder. En ocasiones puedo frenarlo si me calmo y en otras me es imposible. Las primeras veces escuchaba pasos de gente, voces o música sonar. Otras veces he visto figuras y sombras humanas, y siempre suelo sentir presencias. Como ya sé lo que es, estoy tranquila, intento relajarme y pensar que son cosas de la mente y del estado del sueño. Ya no me preocupa e intento explorarlo cada vez que me ocurre, pero recuerdo que las primeras veces que me pasó me asusté mucho porque no había casi información. Llegué a pensar que mi casa estaba embrujada o se comunicaban conmigo los espíritus, luego ya me di cuenta de que se trataba de un estado del sueño, aunque parece sacado de una película de terror paranormal.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Suerte con tu proyecto.

Testimonio 293

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: Santander, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Tuve varias experiencias de la parálisis del sueño, pero no fue hasta hace unos meses que supe que se llamaba así.

Testimonio: Me quedé dormida del cansancio que tenía todo el día trabajando, fue un día duro. En ese momento en el que te quedas dormida por unos segundos o minutos y te despiertas, me desperté desorientada, entrecerrando los ojos. En ese momento, sentí todo mi cuerpo paralizado y sin poder moverme. Me hundía en la cama y tenía los párpados muy pesados. Pero pude ver como un hombre se acercaba a mi cama y me susurró al oído “es el fin”. Del susto, me levanté con mucha taquicardia y sin poder respirar. Me había pasado anteriormente, pero sin ver a nadie. He leído que es normal ver este tipo de figuras, pero no se lo deseo a nadie.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: Hay poca información al respecto sobre este trastorno, ¿dónde puedo conseguir más información médica?

Testimonio 294

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: Argentina

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Al principio no supe si era un sueño, pero luego leí experiencias parecidas a la que tuve y supe que era parálisis del sueño.

Testimonio: Me desperté por la noche y al abrir los ojos vi a dos presencias a los pies de mi cama. No podía mover ni un solo músculo de mi cuerpo, ni hablar, ni siquiera gritar que se fueran. Les gritaba internamente. Es una sensación de impotencia, de creer que te van a hacer daño y no puedes hacer nada contra ello. Esas presencias oscuras se quedaron mirándome a cierta distancia sin interaccionar conmigo, pero me señalaban y hablaban entre ellas. Sentía mucho miedo porque no podía salir corriendo. Me desperté y encendí la luz bañado en sudor y con el corazón acelerado.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Dónde se pueden ver todos los testimonios recogidos? ¡Gracias!

Testimonio 295

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1990

Ciudad/País: Barcelona

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me pasó solo una vez y no se lo deseo a nadie, no podía ni gritar.

Testimonio: Estada dormido cuando desperté y escuchaba voces llamándome. Noté como un golpe de viento en la ventana y vi que no podía moverme, algo me estaba paralizando y estaba con el cuerpo entumecido. Vino una ráfaga de viento de la ventana y me levantó las sábanas de mi cama. Y se quedaron levitando por unos segundos, estaba aterrorizado. Me desperté de golpe. Leí que ocurre cuando duermes boca arriba y desde entonces duermo de lado y no me ha vuelto a pasar.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No tengo preguntas.

Testimonio 296

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1988

Ciudad/País: Madrid, España

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me habrá pasado unas cinco veces o así en toda mi vida. Intento controlarlo cuando lo distingo en ese estado, pero es difícil. La parálisis del sueño es lo más acojonante que he vivido, donde crees que puedes morirte.

Testimonio: La primera vez que me pasó, no podía mover ningún músculo de mi cuerpo. Fue muy agobiante. Los párpados de los ojos se me cerraban solos, aunque intentaba mantenerlos abiertos, es como si te ponen un peso en ellos y luchas por mantenerlos abiertos. Intenté gritar, pero tampoco podía mover los labios, creo que tampoco la lengua, porque no me salían las palabras, aunque pude emitir algún gemido creo. Entre medias, me pareció ver una sombra y susurros de voces, pero estaba tan concentrado en intentar moverme que no presté demasiada atención a eso. Luego me desperté sintiéndome muy cansado y me volví a dormir, pensando en que era una mala pesadilla. Es algo muy desagradable y da mucho miedo.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¡Hay que saber que es y vivirlo para entenderlo!

Testimonio 297

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1996

Ciudad/País: Madrid

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Es una de las peores sensaciones que he podido tener al dormir.

Testimonio: Se me paralizó todo el cuerpo y no podía moverme. Además, es como si los músculos me pesaran muchísimo y duelen. El corazón me late rapidísimo, y todo esto es estando consciente. Debe durar entre uno o dos minutos, pero parece una eternidad. Además, intentaba moverme, pero no podía de ninguna forma. Sentía una presión muy fuerte en el corazón. Intentaba relajarme, pero era imposible, hasta que al final despertaba. Nunca he visto nada, pero la sensación es muy angustiosa y luego no puedo dormir en toda la noche.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Depende de en qué postura duermas?

Testimonio 298

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1995

Ciudad/País: Málaga

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me ha pasado un par de veces en mi vida, pero uff no puedo explicar cómo es...

Testimonio: Hace un par de años me estaba preparando para unos exámenes finales, así que me fui a casa de mi hermana para poder estudiar tranquila y poder concentrarme mejor. Después de estudiar y de comer, fue a echarme la siesta en el sofá. En ese limbo intermedio entre estar dormida y despierta, veo que me cuesta respirar, mi corazón se acelera y abro los ojos. Veo a mi abuela (muerta) diciéndole a mi hermana que me dejase descansar. En ese momento, mi corazón saltó. Yo era totalmente consciente de lo que estaba pasando, pero no podía moverme. Veía con total claridad a mi abuela y otras sombras en la habitación. Era demasiado real para ser cierto. Cuando me desperté, le pregunté a mi hermana si había pasado algo extraño o me había visto hacer algo raro. Me dijo que no, que me quedé dormida en el sofá. Hubiera jurado que era totalmente real, y cuando lo comenté me miró como a una loca.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Es nuestra imaginación? ¿Por qué es tan real y es distinto a tener una pesadilla?

Testimonio 299

Género: Femenino

Año de Nacimiento: 1986

Ciudad/País: Valencia

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: La última vez que me pasó fue hace dos meses, más o menos. Pero no me ha vuelto a pasar más desde entonces. Antes me pasaba más frecuentemente, en la siesta o por la noche.

Testimonio: Estaba en mi cama semidormida y sentí como alguien se subía a mi lado. Al abrir los ojos, vi una figura pequeña con una careta blanca en la cara. Parecía una careta de miedo de película de terror. Comenzó a acariciarme el pelo y la cabeza, y a tirarme del brazo izquierdo. Yo estaba aterrorizada, porque no me podía mover. Es como si me hubiese robado el alma o echado un conjuro. No podía hablar ni gritar, estaba totalmente expuesta a esa figura horrenda. Estaba llorando pidiendo que se fuese cuando al final desperté. Nunca había sentido tanto miedo en mi vida como aquella vez.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: No sabía que le pasaba a tanta gente, creía que sólo me pasaba a mí...así que es un alivio.

Testimonio 300

Género: Masculino

Año de Nacimiento: 1987

Ciudad/País: Canarias

Vía de comunicación: Página web - Email

Información: Me había pasado varias veces y me había quedado inmóvil, pero esta vez tuve una pequeña alucinación, como un flash muy rápido que me asustó.

Testimonio: Una mañana me desperté para ir a la universidad, y como de costumbre, intenté estirar el brazo hacia la izquierda para dar la luz al levantarme. Cuando conseguí encenderla, tuve como una alucinación durante un segundo donde una figura negra me sujetaba la muñeca de mi brazo. Era un esqueleto sonriéndome. Fue todo muy rápido. Cuando desperté (estando en la cama inmovilizado), me di cuenta de que era una alucinación y no me había despertado hasta ahora ni me había podido mover. Estaba tapado con la sábana hasta la nariz. Del miedo que tuve, me levanté rápido y con el corazón muy acelerado. No sabía que había pasado en ese momento, hasta que luego leí sobre este trastorno del sueño y vi que es cuando el cerebro no está al 100% despierto.

¿Quiere aparecer en el libro de testimonios?: Sí

¿Autoriza sus datos para usarlo en estadísticas?: Sí

Preguntas o dudas: ¿Puede ser dañino para nuestro cerebro?

Anexo

Imágenes y documentos originales

Todas las imágenes mostradas en esta sección son copias escaneadas, archivos digitalizados o fotografías tomadas de los documentos originales que se han utilizado en el desarrollo de la tesis doctoral.

[illegible][illegible]

3

١٠

حركات
المتغيرة في

الطريق

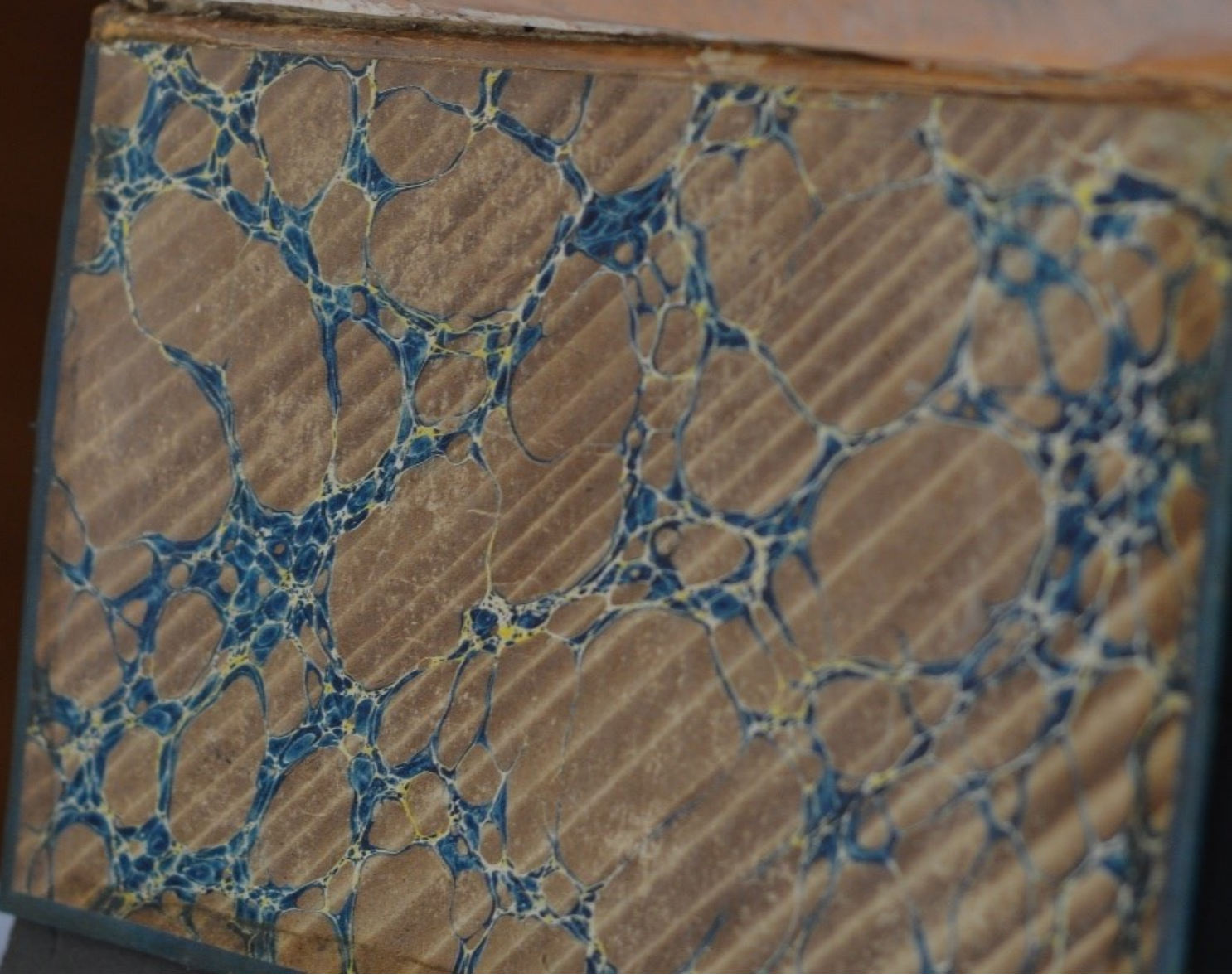
الكاتب

١٢١٨

١٢١٨

١٢١٨

١٢١٨



THE
BOTANIC GARDEN.
A POEM,
IN TWO PARTS.

PART I.
CONTAINING
THE ECONOMY OF VEGETATION.

PART II.
THE LOVES OF THE PLANTS.

WITH
PHILOSOPHICAL NOTES.

THE SECOND AMERICAN EDITION.

New-York :

Printed and sold by T. & J. SWORDS, Printers to the Faculty of Physic
of Columbia College, No. 160 Pearl-Street,

1807.



Nightmare

Full of the God her labouring bosom sighs,
 Foam on her lips, and fury in her eyes,
 Strong writhe her limbs, her wild dishevell'd hair
 Starts from her laurel-wreath, and swims in air.—
 While *twenty* Priests the gorgeous shrine surround, 45
 Cinctured with ephods, and with garlands crown'd,
 Contending hosts and trembling nations wait
 The firm immutable behests of Fate;
 —She speaks in thunder from her golden throne,
 With words *unwill'd*, and wisdom not her own. 50

“ So on his NIGHTMARE, through the evening fog,
 Flits the squab Fiend o'er fen, and lake, and bog;
 Seeks some love-wilder'd Maid with sleep oppress'd,
 Alights, and, grinning, sets upon her breast.
 —Such as of late, amid the murky sky, 55
 Was mark'd by FUSELI's poetic eye;
 Whose daring tints, with SHAKESPEARE's happiest grace,
 Gave to the airy phantom form and place.—
 Back o'er her pillow sinks her blushing head,
 Her snow-white limbs hang helpless from the bed; 60
 While with quick sighs, and suffocative breath,
 Her interrupted heart-pulse swims in death.
 —Then shrieks of captured towns, and widows' tears,
 Pale lovers stretch'd upon their blood-stain'd biers,
 The headlong precipice that thwarts her flight, 65
 The trackless desert, the cold starless night,
 And stern-eyed Murderer, with his knife behind,
 In dread succession agonize her mind.
 O'er her fair limbs convulsive tremors fleet,
 Start in her hands, and struggle in her feet: 70
 In vain to scream with quivering lips she tries,
 And strains in palsied lids her tremulous eyes;

ous spirit; but that the dose is not so well ascertained. See note on Tremella. It is used in the Ratifia of the distillers, by which some dram-drinkers have been suddenly killed. One pint of water, distilled from fourteen pounds of black cherry stones bruised, has the same deleterious effect, destroying as suddenly as laurel-water. It is probable Apricot-kernels, Peach-leaves, Walnut-leaves, and whatever possesses the kernel-flavour, may have similar qualities.

In vain she *wills* to run, fly, swim, walk, creep ;
The WILL presides not in the bower of SLEEP.

—On her fair bosom sits the Demon-Ape 75
Erect, and balances his bloated shape ;
Rolls in their marble orbs his Gorgon-eyes,
And drinks with leathern ears her tender cries.

“ Arm’d with her ivory beak, and talon-hands,
Descending FICA dives into the sands ; 80
Chamber’d in earth, with cold oblivion lies ;
Nor heeds *ye Suitor-train*, your amorous sighs ;
Erewhile with renovated beauty blooms,
Mounts into air, and moves her leafy plumes.
—Where HAMPS and MANIFOLD, their cliffs among, 85
Each in his flinty channel winds along ;

The Will presides not. l. 74. Sleep consists in the abolition of all voluntary power, both over our muscular motions and our ideas; for we neither walk nor reason in sleep. But, at the same time, many of our muscular motions, and many of our ideas, continue to be excited into action in consequence of internal irritations and of internal sensations; for the heart and arteries continue to beat, and we experience variety of passions, and even hunger and thirst, in our dreams. Hence I conclude, that our nerves of sense are not torpid or inert during sleep; but that they are only precluded from the perception of external objects, by their external organs being rendered unfit to transmit to them the appulses of external bodies, during the suspension of the power of volition; thus the eye-lids are closed in sleep, and, I suppose, the tympanum of the ear is not stretched, because they are deprived of the voluntary exertions of the muscles appropriated to these purposes; and it is probable something similar happens to the external apparatus of our other organs of sense, which may render them unfit for their office of perception during sleep; for milk put into the mouths of sleeping babes occasions them to swallow and suck; and, if the eye-lid is a little opened in the day-light by the exertions of disturbed sleep, the person dreams of being much dazzled. See first Interlude.

When there arises in sleep a painful desire to exert the voluntary motions, it is called the Nightmare, or Incubus. When the sleep becomes so imperfect that some muscular motions obey this exertion of desire, people have walked about, and even performed some domestic offices in sleep; one of these sleep-walkers I have frequently seen: once she smelt of a tube-rose, and sung, and drank a dish of tea in this state; her awaking was always attended with prodigious surprize, and even fear: this disease had daily periods, and seemed to be of the epileptic kind.

Ficus indica. l. 80. Indian Fig-tree. Of the class Polygamy. This large tree rises with opposite branches on all sides, with long edged leaves; each branch emits a slender flexile depending appendage from its summit, like a cord, which roots into the earth, and rises again. Sloan. Hist. of Jamaica. Lin. Spec. Plant. See Capri-ficus.

Blicke in die Traum- und Geisterwelt

Erzählungen und Thatfachen
von der Nachtseite der Natur, über Erd-
Abnungen, Vampire und das Gespenst
des Alpes.



Mit einem Zitteltupfer.

Leipzig,
Friedrich Voigt.
1854.



du culte d'Isis, l'illuminé païen, à moitié sceptique, à moitié crédule, cherchant sous les débris des mythologies qui s'écroulent les traces de superstitions antérieures ou persistantes, expliquant la fable par le symbole, et le prodige par une vague définition des forces occultes de la nature, puis, un instant après, se raillant lui-même de sa crédulité, ou jetant



çà et là quelque trait ironique qui déconcerte le lecteur prêt à le prendre au sérieux, c'est bien le chef de cette famille d'écrivains qui parmi nous peut encore compter glorieusement l'auteur de *Smarra*, ce rêve de l'antiquité, cette poétique réalisation des phénomènes les plus frappants du cauchemar.

[illegible]

۱۰

بیت مرق



این مخلوق است که در میان
 میله که در میان طالع است و در میان
 و بیست و شش است و در میان و بیست و شش
 است این است که در میان و بیست و شش
 چون در میان و بیست و شش
 و بیست و شش است و در میان و بیست و شش
 و بیست و شش است و در میان و بیست و شش
 و بیست و شش است و در میان و بیست و شش



The waiter promised instantaneous compliance with all the instructions he had received; and as he retired from the room the Marquis of Brandyford sent the cushion of a chair spinning after him—but the domestic, who was well on his guard against his lordship's tricks, nimbly avoided the missile. The freak however caused the entire party to laugh immoderately; and Lord Plantagenet Tithide declared that it was "ekthellenth sporth;" while the Count exclaimed, "Vare good! vare good!"

In the course of half-an-hour the private sitting-room was announced to be in readiness; and thither the aristocratic company repaired, the Marquis of Brandyford tripping up a commercial traveller whom they met upon the stairs, and then gravely apologising to him for the "accidental occurrence." This proceeding excited another burst of uproarious laughter, which was prolonged by the circumstance of the said humorous Mar-

quis kissing an old charwoman of seventy who was clearing away some things upon the landing.

The room to which the waiter escorted the party, was the best in the house: for although the landlord was fully prepared to find everything smashed to pieces in the morning, he was equally aware that his bill for the damage would be liberally paid—and indeed, he was not altogether sorry at the prospect of thus having an opportunity of furnishing that particular apartment anew. A blazing fire roared half-way up the chimney—dessert, wine, and materials for punch were spread upon the table—and a box of cigars likewise greeted the view of the aristocratic convivialists.

"Now we'll make ourselves comfortable till the morning," said the Honourable George Macnamara.

"And I'll brew the punch," exclaimed Lieutenant Apsley, tucking up his coat-sleeves.

SEEIN' THINGS

I AIN'T afeard uv snakes, or toads, or bugs, or worms, or
mice,
An' things 'at girls are skeered uv I think are awful
nice!

I'm pretty brave, I guess; an' yet I hate to go to bed,
For, when I'm tucked up warm an' snug an' when my prayers
are said,

Mother tells me "Happy dreams!" and takes away the light,
An' leaves me lyin' all alone an' seein' things at night!

Sometimes they're in the corner, sometimes they're by the
door,

Sometimes they're all a-standin' in the middle uv the floor;
Sometimes they are a-sittin' down, sometimes they're walkin'
round

So softly an' so creepylike they never make a sound!

Sometimes they are as black as ink, an' other times they're
white —

But the color ain't no difference when you see things at night!

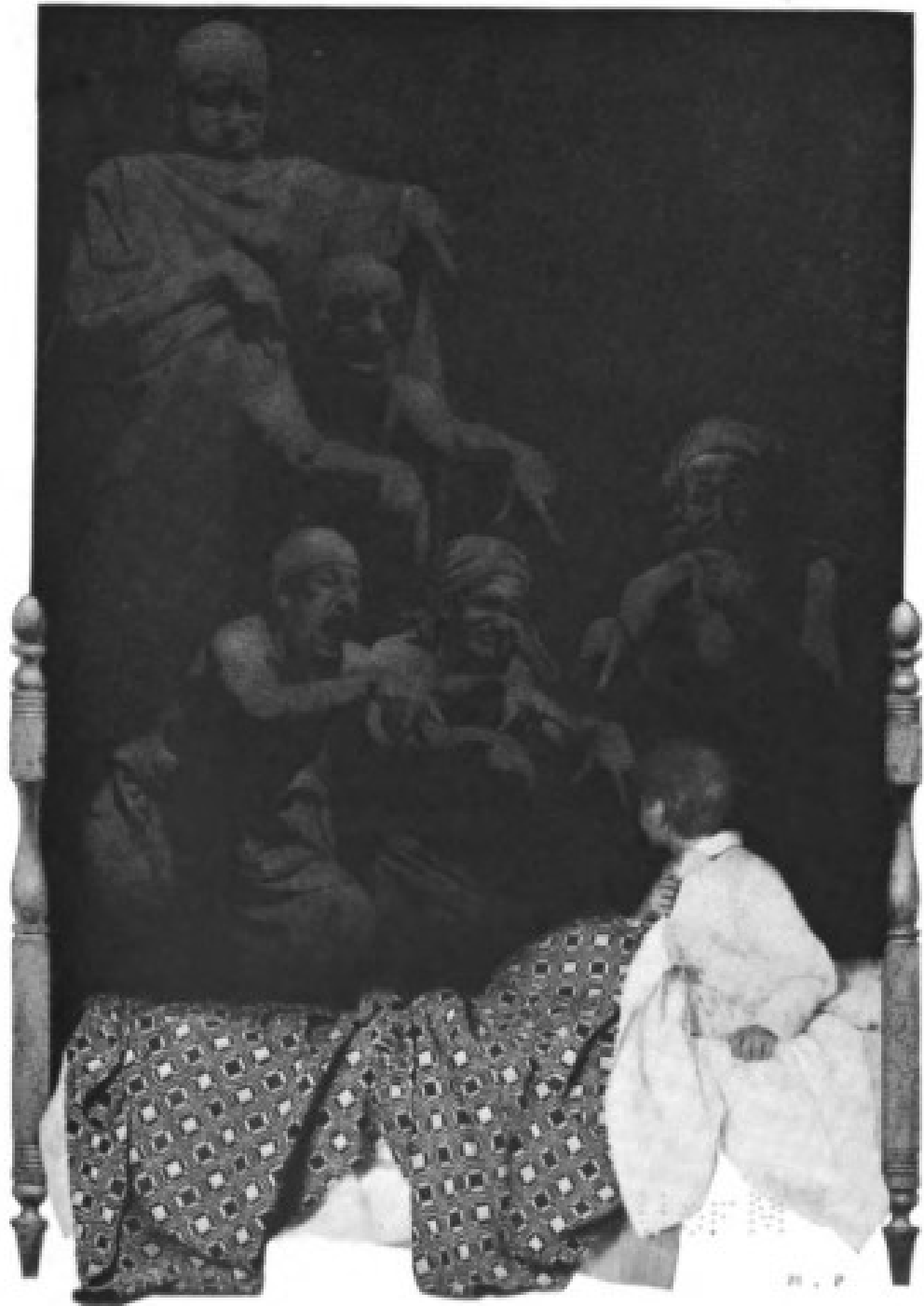
SEEIN' THINGS

Once, when I licked a feller 'at had just moved on our street,
An' father sent me up to bed without a bite to eat,
I woke up in the dark an' saw things standin' in a row,
A-lookin' at me cross-eyed an' p'intin' at me — so!
Oh, my! I wuz so skeered that time I never slep' a mite —
It's almost alluz when I'm bad I see things at night!

Lucky thing I ain't a girl, or I'd be skeered to death!
Bein' I'm a boy, I duck my head an' hold my breath;
An' I am, oh! so sorry I'm a naughty boy, an' then
I promise to be better an' I say my prayers again!
Gran'ma tells me that's the only way to make it right
When a feller has been wicked an' sees things at night!

An' so, when other naughty boys would coax me into sin,
I try to skwush the Tempter's voice 'at urges me within;
An' when they's pie for supper, or cakes 'at's big an' nice,
I want to — but I do not pass my plate fr them things twice!
No, ruther let Starvation wipe me slowly out o' sight
Than I should keep a-livin' on an' seein' things at night!

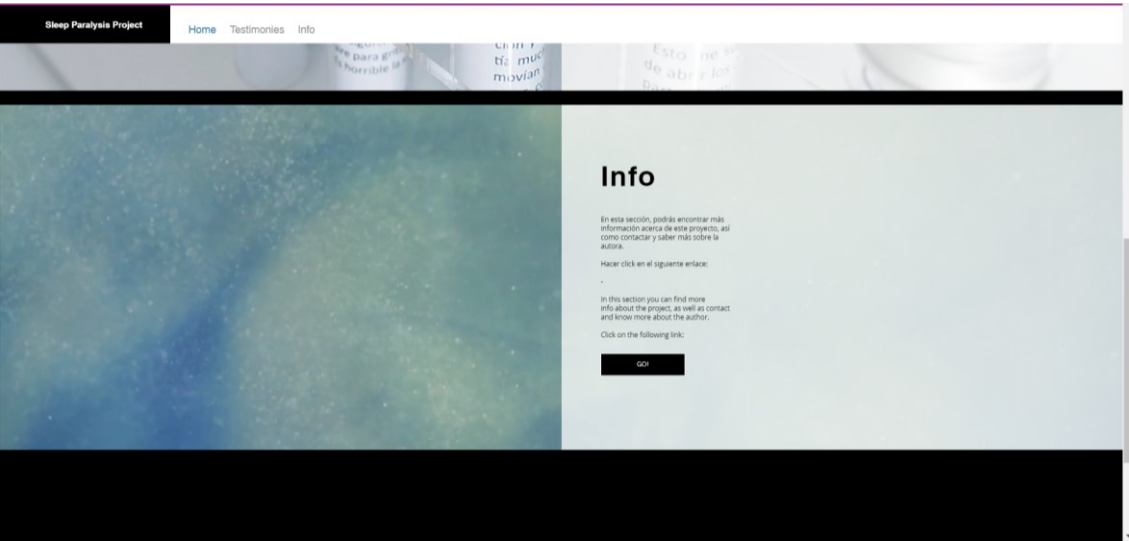
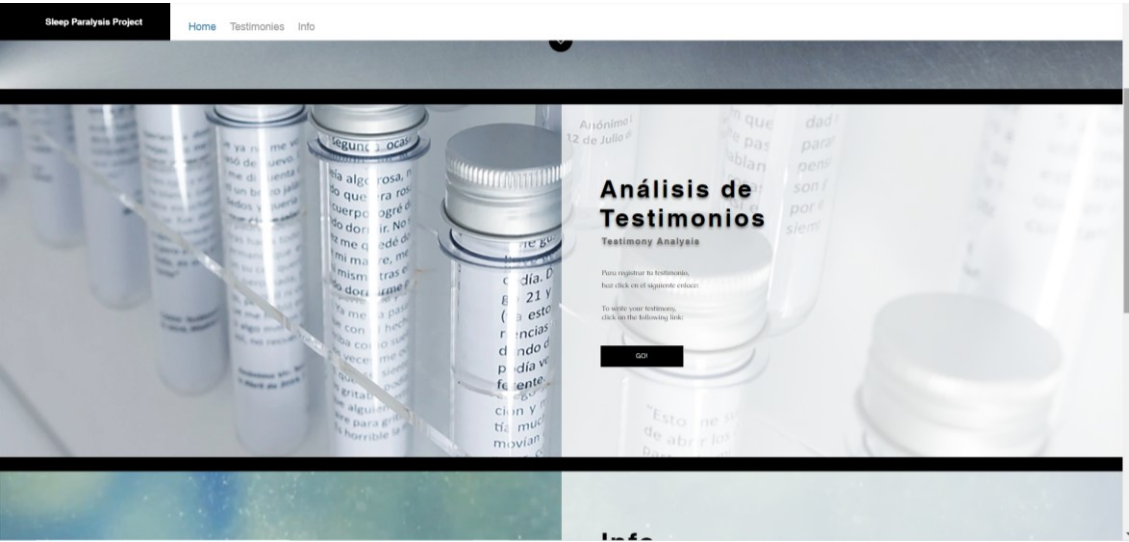
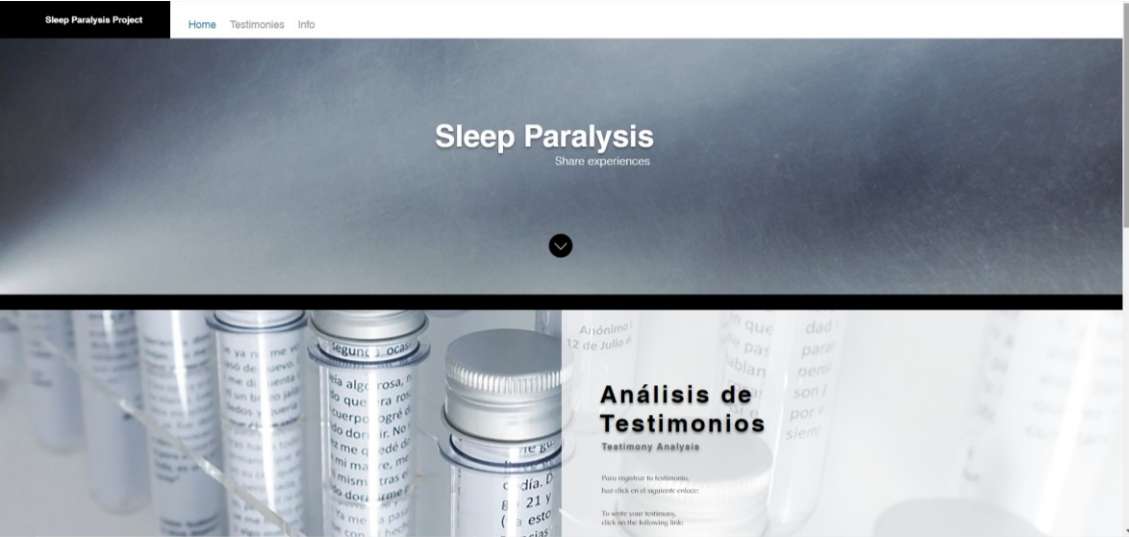
*I woke up in the dark an' saw things standin' in a row,
A-lookin' at me cross-eyed an' p'intin' at me — so I*

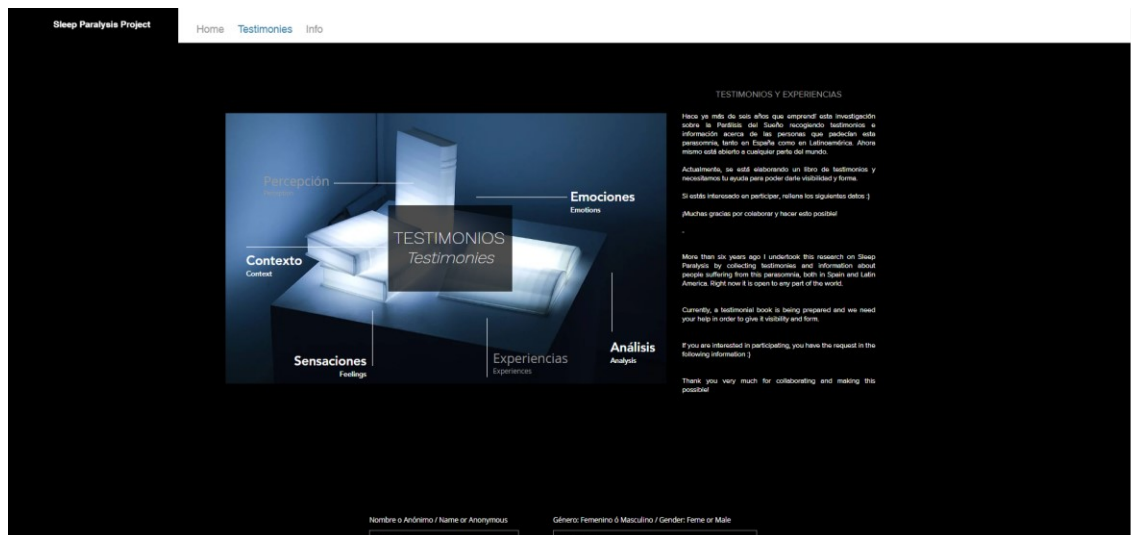


Página web *Sleep Paralysis Project*

Página web creada para la recopilación de testimonios

Link: <https://amaiasalazar.wixsite.com/sleepparalysis>





Nombre o Anónimo / Name or Anonymous

Género: Femenino ó Masculino / Gender: Feme or Male

Correo electrónico / Email

Edad / Age

Ciudad/País - City/Country

¿Desde cuándo le dan episodios de Parálisis del Sueño? ¿Con qué frecuencia? ¿Qué sensaciones suele tener? Since when do you have episodes of Sleep Paralysis? How often? What feelings do you usually have?

Cuéntenos su experiencia lo más detallada posible. / Tell us your experience as detailed as possible.

¿Quiere que su testimonio forme parte del libro? / Do you want your testimony to be part of the book?

☐ Sí / Yes ☐ No / No

¿Acepta que sus datos se usen para la investigación? / Do you accept that your data be used for research?

☐ Sí / Yes ☐ No / No

Campo para preguntas o dudas / Space for questions or doubts

Enviar / Send



